مائة نصيحة ونصيحة لتطوير الذاكرة

تأليف الدكتور: فيليب بومغارتنر
ترجمة: هيثم سرية وعمر النيحاوي



دمشق - القاهرة

مـائـة
نصيحة ونصيحة
لتطوير الذاكرة

الطبعـــة الأولـــى

١٤١٤هـ - ١٩٩٣م

القاهرة - دمشق



دمشق: الحلبوني - تلكس ٤١١٥٤١ - هاتف ٢٢٣٨١١
القاهرة: ٥٢ ش عبد الخالق ثروت، شقة ١١ ت + فاكس ٢٦٩٤٤٤٨ - ٣٩١٦١٢٢



كيف تنشط الذاكرة

تمهيد:

تسمح الذاكرة للكائن الحي الاتصال مع ماضيه، دون أن تجعله ماثلاً دائماً أمامه، لأن الأثر الذي يتركه الماضي في الدماغ، بشكل أساسي، يسمح بالاستحضار تقريباً. وان استحضاره للصورة المناسبة لطبيعته، يطور ذاكرته.

وقد وسع المؤلفون المعاصرون مفاهيهم حول عمل الذاكرة، فقد كتب ‹بيرغسون› في كتابه ‹المادة والذاكرة›، ‹إن الحياة النفسية، تتجاوز في معظم الحالات الحالة الدماغية›.

والذاكرة، هي خاصية، تبلغ ذروتها في بداية العمر. وتكون في أحسن حال مابين السنة الثانية عشر والرابعة عشر.

وكلما تقدمنا في العمر، فإن الذاكرة تضعف وتتشوه. وقال بواتكاريه: «إن مفهوم الزمن المتجانس، هو ابتكار صافٍ للعقل. وكلما هرم الانسان بدا الزمن يقصر».

وبالامكان تحسين عمل الذاكرة من خلال العمل المنتظم، الموزع إلى أوقات راحة وأوقات عمل.

وربما سنكون مدهوشين بالنسبة الى عدد التمارين العملية المحدودة، التي ترد في هذا الكتاب.

غير أن هذه التمارين المباشرة المتعلقة بتدريب الذاكرة، لاتشكل إلا جزءاً بسيطاً من تثقيف الذاكرة، وذلك بالنسبة لمن يهتم بحياة الدماغ، ولكن هذا الجزء مفيد. كعلم الأنغام، بالنسبة لمن يتعلم الموسيقى.

ويظهر دور التمارين، حب النشاط الفكري، الذي يبديه الانسان فتتقلص الذاكرة أو تنكمش، عندما لايكون له أي اهتمام أو فضول فكري. وتكون التمارين متعددة ورتيبة، في مناهج طلاب المدارس، وعند الذين يتقدمون لامتحانات اللاسلكي والتلفزيون. وهؤلاء، ينشطون ذاكرتهم بالتدريب المستمر، كما ينمي التمرين البدني العضلة ذات الرأسين.

ولكن هدف الكاتب ليس الوصول بالذاكرة إلى النمو الزائد، الذي نراه احياناً عند ضعاف العقول الحقيقيين. والذي لايمثل إلا جزءاً بسيطاً من مجموع الوظائف المتعلقة بالذاكرة.

أما الذين يرغبون في تقوية ذاكرتهم، وتحسين مستواهم الفكري، وتسهيل علاقاتهم مع الآخرين، فيتم ذلك بطريق تدريب الذاكرة، التي تتكامل مع الحياة اليومية، لأن الاضطرابات تضعف الذاكرة سواء أكانت مباشرة، أم غير مباشرة.

فهذه الشروط الثلاثة، التدريب اليومي، والاستعداد العقلي، ومراقبة الجسم بشكل جيد، هي المدار الذي يرمي اليه الكاتب، ليقدم لنا مساعدة أكثر شمولاً، من تلك التمارين البسيطة.

ويوجد في فرنسا القليل من الاخصائيين في مجال الذاكرة. فإن كان الاطباء مثل الاساتذة <ليرميت> و <باريبزيه> و <ميشو>، قد درسوا آليتها، وعالجوا أمراضها؛ فإن الدكتور <بوم غارتنيه> هو الوحيد، الذي استطاع ان يطورها بطريقة علمية، على الصعيد العملي.

وقد أوصى الدكتور برياضة ‹اليوغا›. ليجعل من معالجة الذاكرة إحدى دعائم استعادة النشاط والحيوية.

وإذا كانت هذه النصائح، تتطلب جهداً من الانتباه؛ وتفكيراً ومشاركة حيوية، وشجاعة وإقداماً؛ فهذا كله يمس الحياة العقلية

وإن الدكتور مقتنع، بأن الذاكرة، يمكن أن تستعاد الى حد كبير، وإن هذا العمل يترك صدى، بطريقة نافعة في كافة الدماغ، وهذا كله ثمرة تجاربه، التي توصل اليها.

توطئة:

عندما نقرأ نص هذا الكتاب، نجد أن المؤلف، كان فريسة احساساته اللطيفة، عندما يقارن ماكتبه الآخرون عن الموضوع نفسه. حيث وجد أن التركيب العام للمجموع، يختلف بوضوح عن الكتابات الحديثة التي تعالج موضوع الذاكرة.

ونحن لانريد هنا أن نقوم بجمع شامل لكل المفاهيم المعروفة، المتعلقة بوظائف الذاكرة. لأن مانفتقده في الحقيقة، هو البيانات الأساسية الوافرة عن التشريح، وفيزيولوجيا (وظائف) الدماغ. وكذلك المعالجات السريرية، المتعلقة بحالات مختلفة للغاية، والتي تبين أن ثمة اضطرابات في الذاكرة، مع آفات خلل دماغية مختلفة، وأن الذاكرة لاتجسد بأية وظيفة مستقلة. ومايفتقد، هو الادراك بالحس، والقدرة على الحركات المتسقة، وأشكال أخرى من الاضطرابات التي تعود، وقبل كل شيء إلى الطب.

ومن أجل كل هذا، سنعود بالقارىء الى كتاب البروفسور ‹ليون ميشو› الحديث والهام. وهو ‹الذاكرة›. ونشرته دار ‹هاشيت› عام ١٩٧٤م. وسنجد بالتأكيد، أن الكاتب قد أدرك من بعيد أثر الحالات الفيزيائية عن الذاكرة.

وأنّى للمرء أن يعجب!!. وهل من الممكن الاعتقاد بأن الذاكرة تكون في حال سيئة أو حسنة، بسبب من جهاز أو آخر، كالجهاز التنفسي او الحركي؟ . أو غيرهما؟

وقد قيل لنا في نفس البيان، إن الشيخوخة، تظهر مثل سيرورة مجزأة. حيث كل جهاز يتطور مع العمر، لحسابه الخاص.

ولكن الدماغ، هو نفسه، متباين بالنسبة الى تركيب خلاياه، وتنوع وظائفه. كما أنه دقيق غاية الدقة. وبما أنه أهم عضو في الجسم، فإن الآثار لأية تحولات فيزيائية يمكن أن تؤثر باستمرار على الحياة الدماغية، وبالنتيجة على تمرين الذاكرة.

ولقد أردنا في بحثنا المفصل، في هذا الكتاب، أن نسهل فصوله، لتصبح مدروسة بسهولة كبيرة. ويبعث الشعور، بكل الذين تجاوزوا مرحلة الشباب واعتقدوا ببطء ذاكرتهم، بالتفاؤل ، والثقة، بتقوية ذاكرتهم.

ونحن نكرر بشكل أو بآخر، المعطيات الأساسية، لكننا نردد غالباً نفس هذه المعطيات، اعتقاداً منا، كلما كان التأكيد أكثر، كلما كانت المحافظة على تنشيط الذاكرة أقوى.

مقدمة:

ماهي الذاكرة؟

إن الذاكرة، سواء كانت ضعيفة أم غامضة أم قوية، فهي عمل معقد للغاية، وخاص بالحياة. ومن الصعب ان نكشف عن ماهيتها لدى الكائنات الأكثر بساطة. حيث إنها تتطور، وتتوضح بدقة، كلما تطورت الأصناف الحيوانية، وتعرف كامكانية، بتحديد الحاضر، وإثارة الماضي.

مفهوم الزمن:

إن مايميز الذاكرة بشكل اساسي، هو مسيرتها، وتسلسلها عبر الزمن. ولاشيء في حياتنا يحدث خارج نطاق الزمن. فنحن غارقون فيه كلياً. فالزمن يمضي، ولانستطيع أن ننسلخ عنه أو نتخلص منه. كما، لاشيء نتوقعه، مع تقدم العلوم الحالية، وأن نخرج أنفسنا منه.

فالإنسان منذ ولادته وحتى مماته له ماض وحاضر ومستقبل. وقد اعتدنا أن نميز بين الزمن الفيزيائي والزمن النفسي. حيث الأول هو خارج عن ارادتنا، ثابت، لايتأثر بحياتنا او موتنا، ويسير بسرعة منتظمة، إنه زمن الساعات والتقويم، والكون الذي يحيط بنا. والثاني، يمر بسرعة، حسب مانكون نائمين أم يقظين، متألمين أم سعداء. متأثرين أم غير مهتمين. فهو يتعلق بنا وبحالتنا العقلية والفيزيائية.

وإن مايخلقه الزمن هو التحول النفسي الدائم لعالمنا. وليس بالإمكان إلا أن تكون لحظة، يمكن أن يتوقف الزمن، أو لن يكون هناك زمن أبداً. ولكن في كل لحظة، يتحول كل شيء، جسمنا وأفكارنا، والكون بالجملة. وعندها يصبح الزمن حقيقة، ونحن ندركه منذ بداية حياتنا، ونبقى فيه حتى الموت، مقيدين.

العمل الذاكري:

تسمح الذاكرة بربط الأحداث المتتالية، لدى الكائن الحي. ومن أجل عمل ذاكري وحده، يمكن وصف ثلاث مراحل أساسية، الأولى، التسجيل: وهو مفيد جداً عند الإنسان. فالتحريض آت من الخارج، ويتيح الفرصة لتحريض حسي وبصري وسمعي ولمسي وذوقي وشمي. والتحريض الشمسي، منقول عبر ألياف عصبية حتى مراكز الدماغ. والسائل العصبي «لازورت» يعود منشأه إلى أصل كهربائي، ينقل ويتحول لدى وصوله الى بعض الخلايا العصبية، للمراكز العصبية.

وهذه الظاهرة الأخيرة، هي أساسية، وبدونها لايحصل التسجيل. والتحريض يترك أثراً دائماً، حيث ستتعلق به الذكرى، وهذا التخزين يمكن أن يكون مرده الى استطالة كيميائية.

المرحلة الثانية: مرحلة الكمون. وخلال مدة معينة، لاشيء يبدو أنه يمضي. والزمن فارغ. ومع ذلك تتم تغيرات معروفة بفضل الأعمال الحديثة: فالأثر الدائم يتحول وينتظم. ويبدو أنه يتوطد تدريجياً، ممتداً الى خلايا عديدة. وخلال مدة قصيرة على الأرجح، فإن المجموع، يوصف تحت اسم «ظواهر الصدى». وماذا سيصبح بهذا الأثر؟ وهل سيتحول شيئاً فشيئاً؟ لايمكن التكهن بذلك بعد.

المرحلة الثالثة: مرحلة الاستحضار. في لحظة معينة، استحضر الموضوع بشكل إرادي أم غير إرادي. أن يتذكر هذا الحدث أو ذاك. فهو يستعيد في عودة جديدة للرعي، تكون تقريباً واضحة وجلية، والتسجيل الماضي ليس في الحقيقة سوى تخزين، يمكن أن يكون مخرباً ومشوهاً. ويمكن أن يعيد هذه العملية بلحظات متتالية، وبعدد غير متناه تقريباً من المرات. وكل استدعاء للاستحضار، على مايبدو؛ هو عمل تنشيط للتخزين.

وإن النمو التدريجي لوظائف الذاكرة، عند الطفل، يتم كما يحصل عند الحيوان في نمو هذه الوظيفة، بمعنى أن النمو يسير من الشكل الأكثر عاطفية والأكثر ذاتية، أي، ذاكرة الشعور والأحاسيس، وكل مايمس المصلحة أو المنفعة، إلى ذاكرة الأرقام والذاكرة الشفهية، اللتين تُعدان أشكالاً أكثر إعداداً وتهيئة، مروراً بالذكرة المنطقية وذاكرة الأشكال الهندسية.

وكما تكون الذاكرة، منذ الطفولة مرتبطة بدقة، بالحياة الدماغية كلها، يجب ـ وبشكل طبيعي ـ أن نقيم وزناً للخصائص المميزة للطفل، ومعرفة الحس الجمالي، والتخيل والانتباه، الذي يجعل من الطفل كائناً يرى تفاصيل طفيفة وواقعية.

وإن قوة الوهم تكون متطورة في السنين الأولى من الحياة. لذا، علينا احترام قابلياته وميوله وانسجامه الكبيرة في وسطه.

فالنمو التدريجي والسليم للذاكرة، غالباً مايدل على النمو العام والصحيح للشخص. وهناك ارتباط وثيق بين الذاكرة، والنمو المحرك. فالنشاط العضلي والحساسية تتسقان اولاً على مستوى الحيز الفموي عند الرضيع. ثم في الحركات واخيراً عندما يبدل مكانه بنفسه. وإن ردود الأفعال الحواسية المختلفة، تسبب ملاءمة للنشاط الصوتي والوضعي، وللتوازن العام للأجسام.

وفي نهاية السنة الأولى، يكتسب الطفل الوقوف المستقيم. كما يمكنه الصعود الى الكرسي، والتسلق على درجات السلم، معتمداً على نفسه. ويركض، وعندما يقع ينهض وحده. وفي السنة الثانية والنصف من عمره، يبدل قدميه عندما يصعد السلم، وفي السنة الثالثة والنصف، بامكانه أن ينزل بنفس الطريقة.

وبالنسبة للنطق، فالصراخ يحل تدريجياً محل التغريد والحركات اللسانية الأخرى. في نهاية السنتين، تنمو المفردات لديه بشكل سريع. وتظهر الأسماء ثم الأفعال ويتحدث الطفل مع نفسه بصيغة الشخص الثالث، وبين السنة الثانية والثالثة تتضح معالم اللغة أكثر فأكثر، ويكتمل الاتقان القواعدي تقريباً؛ ويناجي الطفل نفسه في السنة الخامسة.

إن التطور التدريجي للتوازن النفسي المحرك، يشكل إحدى الظواهر الحياتية الحيوية. وتعد أكثر أهمية من النمو عند الكائن الحي.

ومن الجوهري، ان نعتبر الصدى الدائم، هو الأول بالنسبة للجهازين: النفسي والمحرك. فبهذا التوازن عند الراشدين، تكون هناك أهمية كبرى. وبإمكانهم التصرف حسب هذين الجهازين.

وبالاختصار، فإن الذاكرة، تتغير بشكل مستمر، كلما مرَّ الزمن، وخلال الحياة كلها. وتتبع بذلك تطور ونمو العمر للوظائف الحيوية المتعددة، كذلك تتبع مايشكل ويكون هذا التطور وهذا النمو.

الذاكرة والشيخوخة:

يمر كل واحد منا، منذ ولادته وحتى وفاته بمرحلتين، وبالإمكان أن نقارن المرحلة الأولى بنوع من التفجر. ومنذ اللحظات الأولى للحياة، يحدث تكاثر سريع للخلايا التي تنمو وتنقسم إلى خلايا جديدة. وتشكل أنسجة وأعضاء وأجهزة تزداد بالعدد والوزن والحجم خلال زمن تتغير مدته بالنسبة لكل جزء من العضوية. لكنها مدة متساوية على نحو ظاهر بالنسبة لعناصر من نفس النوع.

وتصبح بعض الأعضاء بالغة ومكتملة النمو في وقت مبكر جداً، بينما تتأخر الأخرى حتى نهاية فترة النمو. وهكذا يكتمل نمو العين، حيث تتيح للطفل مباشرة التعرف على العالم الخارجي منذ بداية الحياة. ففي السنة

الأولى يستطيع الطفل ادراك النتوء. وفي السنة الثانية والثالثة، يستطيع تمييز الألوان. وتبقى سرعة النمو ثابتة بين السنة الثانية والعاشرة. ويزداد نموه قبل سن البلوغ. ثم تأتي انطلاقة قصوى، يتناقض النمو فيها بشكل كبير حتى ينتهي تدريجياً في سن الراشد.

وإن نمو الجسم يتبع بشكل عام نمو القامة. وينمو القلب بشكل سريع جداً. ويبلغ الدماغ ٧٠٪ من وزنه النهائي في السنة الثانية.

وإن نهاية نمو الجهاز المحرك، يشير الى نهاية المرحلة الأولى والكبرى للحياة. وتبلغ المرأة سن الرشد بشكل مبكر أكثر من الرجل.

الشيخوخة تبدأ مبكرة:

في الحقيقة، قبل أن تنتهي المرحلة الأولى، تكون المرحلة الثانية من الحياة، مرحلة التلف، قد بدأت بالنسبة لبعض الأعضاء. فتظهر آفات صغيرة غير مرئية، لكن يمكن الكشف عنها بفحوصات دقيقة وخاصة. وتتخذ هذه الآفات مكاناً لها، حيث تتمركز في البداية ضمن أعضاء تكون أقل تروية من غيرها. وهذا مادرسته المدرسة الألمانية بشكل خاص. وهكذا عند تشريح الجثة، غالباً، مانتحقق من غضاريف الأشخاص المتوفين بالحوادث منذ خمس عشرة سنة.

وتحدث تشققات صغيرة موازية لمفاصل الوجه أولاً، ثم تشققات رأسية (عمودية)، تهرم معها العين بسرعة، وخاصة الشبكية.

وعند دراسة هرم الرؤيا الليلي - الذي يتعلق بعصيات الشبكية - نلاحظ أن الحد الادنى للرؤيا يزداد بسرعة مع العمر. وبين العاشرة والخامس والعشرين من العمر، يزداد هذا الحد الأدنى الى ٢٥٪ في المتوسط تقريبا. وهذا مايؤكد بشكل لايقبل الجدل حدوث التلف.

وليس من الممكن زيادة الفحوص قبل سن العاشرة لأن الأطفال لن يفهموها. ولكن من المؤكد، أن العين قد بلغت النضج الكامل، وبدأت . بشكل تدريجي . بالتلف من جهة أخرى. لأن قدرة التكيف لهذا العضو قد تنخفض بشكل مبكر جداً.

وهكذا، فإن التفجر الذي بدأ مع بداية وجود العين، يخمد بسرعة. وتتبع التفجر مرحلة طويلة من الحياة بالنسبة للكائنات الحية. حيث كل جزيء، وكل خلية، وكل عضو، وكل جهاز، سيخضع لتطور شخصي. بسرعة التلف والتواتر المتغيرين.

ولهذا، يوجد في جسمنا تشوش معقد للغاية لسيرورة النمو والتلف. فعندما نحاول أن نحدد لدى شخص في العشرين من عمره، حالة كل من وظائف جسمه الأساسية؛ نجد أنفسنا أمام نتائج متغايرة جداً. كما سيوجد لدى هذا الشخص عضو مايزال في طور النمو الكلي، وآخر قد وصل الى مرحلة النضج. لكن قد بدأ يظهر عليه حالات في القصور البسيط. وعضو آخر قد بلغ مرحلة من سلسلة الآفات الصغيرة بالنسبة لعضو خاص أو معين. وإن الأجزاء المختلفة المكونة له، لها أيضاً عمر حيوي وحياتي مختلف. فكم هي معقدة كيفية الهرم لكائن إنساني حي.

مرحلة الشباب وحتى سن الخامسة والاربعين:

عندما يبلغ الإنسان سن الرشد، نقول، إنه بلغ سن الشباب. وهذا صحيح. فمن يستخدم إمكاناته الفيزيائية (الجسدية)، بحدها الأقصى، فإن النتائج المفضلة سوف تنتهي بسرعة. فبطل الملاكمة بالوزن الخفيف، يجب أن يقل عمره عن خمسة وعشرين عاماً، وبالنسبة الى لاعب التنس (كرة المضرب) يجب أن يكون عمره ثلاثين عاماً، إذ لم يعد شاباً. وأبطال السباحة يكون لهم من العمر عشرون سنة. ففي السن تبدو مزايا الراحة

والانبساط والسرعة في أحسن حال. وبالمقابل، عندما يتعلق الأمر بمقاومة جسدية عامة، يكون الأبطال عندئذ أكبر سناً، بالنسبة لسباق الصيد تحت البحار، أو الذهاب الى القمر؛ فيفضل سن الخامس والثلاثين. حيث الكائن يتغير ويزداد وزنه، وتقل كثافة الشعر، ويتكور الظهر، وتصبح القامة أقل رشاقة والرقبة أثقل ويمتلئ البطن شحماً، ويصبح السير أقل سرعة، والهضم عسيراً، ويشعر المرء بالتعب بعد ليلة بدون نوم. وتبدو الملامح أقل صفاء في المساء. وعندما يرغب المرء في القراءة تتعب العينان، وتتطلب عدسات. كما وتظهر لدى المرء تغيرات هرمونية عديدة، أما في سن الخامسة والسبعين، لايعود للمخ (الدماغ) سوى ٤٠٪ من خلاياه. وفي هذا العمر، تصبح الفروق الفردية هامة.

وتبدأ الشيخوخة:

من سن الخامسة والأربعين حتى سن الثمانين ومافوق. وهذه المرحلة هي مرحلة الإصابات الكبيرة للصحة، وخاصة عند الرجال، كالجلطة والسرطان مثلاً. وإذا أمكن النجاة من هذه الأمراض الخطيرة، يمكن الوصول الى نهاية الهرم مع الاحتفاظ بصحة جيدة، والإمكانيات الضئيلة، سواء من الناحية الفيزيائية او البراعة الدماغية. فالذاكرة تضعف، ويتعب المسن بسرعة، وتضعف القدرات الحواسية، ويفقد الدماغ الكثير من الخلايا. وهكذا خلال عدة سنوات، يحدث تغيير هام للتوازن الحيوي، ويصبح شكل الوجه أقل تمييزاً لكثرة التجاعيد والشعر الابيض. وتفقد العضلات قوتها، وتضعف خاصية تذويب الدهون.

وفي سن الثمانين، تتناقض قامة الشخص، ويصبح الجلد أكثر شحوباً، ويجف، ويسترحي، ويصبح الشعر أبيض وأملس. وتظهر بقع متعددة من

مصادر مختلفة. ويصغر الصدر، وتصبح حركته قليلة. وتتلاشى الوظائف التناسيلة.

وإن تناقض الحيوية الدماغية تفرض نوعاً من الانانية [التمركز حول الذات] المتزايدة. كما إن النقصان المصاحب للقوى الجسدية يستدعي في المقام الأول حصول شعور أساسي بالتحفظ (وهو ضروري للحياة).

ونؤكد هنا، وبشكل مباشر، إن الصورة عن المسن خاطئة من عدة جوانب. ويرجع ذلك الى الفروق الفردية الملاحظة بشكل غريب في هذا السن. فقد يمتلك شخص ذلك مافي الثمانين ذهنية صافية تماماً، ومحاكمة سليمة، وذاكرة طيبة، وعضلة قلب تنبض بآخر نفس. وشخص آخر، له قلب سليم، لكنه يعيش بنفسية معتوهة فليس هناك مجموعة من العجائز، بل مجموعة أفراد. إن القاسم المشترك بينها هو التعب السريع وبطء وتأخر الاسترجاع، ولكن الآلية الحيوية تبقى نفسها.

الشيخوخة النشيطة:

تمتد الشيخوخة النشيطة حتى سن الرابعة والتسعين. وانطلاقاً من هذا، يمكن أن نميز مرحلتين تقليديتين:

الأولى: مرحلة الشيخوخة النشطة، وتتراوح بين سن الثمانين والرابعة والتسعين.

الثانية: مرحلة ضعف الشيخوخة. حيث بإمكان أولئك الذين يصلون الى هذه المرحلة أن ينعموا بالحياة مدة عشر سنوات كحد أقصى.

وإن كبار السن في بلد كفرنسا مثلاً، يموتون بين المئة وخمس سنوات والمئة وعشر سنوات. ففي عام ١٩٠٠ كانت نسبة الوفيات (٥٢ سنة). وارتفعت الى (٦٩ سنة) عند الرجال ، و (٧٤ سنة) عند النساء في عام ١٩٧٥ .

وقد بلغت أعلى نسبة في طول العمر ١٣٣ سنة، وكان يعتقد أن طول العمر الممكن والمحتمل لدى الكائن الحي الإنساني، هو ست مرات عمره في فترة النمو، هذا القانون الذي يبدو أنه قابل للتطبيق على الثدييات، هو موضوع للمناقشة.

ومشكلة العمر هذه تتدخل في معظم الحالات في تدريب الذاكرة. وتتعلق الذاكرة وترتبط بواسطة طرق عديدة بمختلف اجزاء النظام العصبي. كما يتعلق نشاطها بعدة عوامل فيزيائية متغيرة ومتساوقة مع العمر.

مراكز الذاكرة:

إن الدماغ هو المركز والمقر الرئيسي لوظائف الذاكرة. وقد يتطور الدماغ في بداية الحياة تطوراً سريعاً ومدهشاً. فيزداد وزنه من [٣٠٠غ] تقريباً عند الولادة الى [٦٠٠غ] خلال ستة شهور. ويواصل النمو سرعته حتى السنة الثانية ، حيث يبلغ الدماغ ٧٠٪ من وزنه الاجمالي. ويصبح النمو بعدئذ بطيئاً. ويعتقد البعض، بأنه يمكن أن تستمر زيادة ضئيلة في النمو حتى سن الخامسة والثلاثين. ويبقى وزن الدماغ ثابتاً بعد ذلك حتى سن الخامسة والستين، ثم ينخفض ببطء، وذلك بسبب فقدان الماء كما هو الحال في عدد من الاعضاء.

وينقص وزن الدماغ مائة غرام عند المرأة منه عند الرجل. وهناك بعض الرجال لهم أدمغة ثقيلة الوزن، مثل: باسكال، نابليون، دانتي.... الخ

ومن الواضح، أن أدمغة المتخلفين عقلياً، تكون خفيفة الوزن. وفي الحقيقة إنَّ ماهو هام، ليس الحجم الإجمالي، بل أهمية بعض الأجزاء (كالجبهية والصدغية) إلى الأجزاءالأخرى. ومما هو ملاحظ، هو أن الدماغ الإنساني لايشكل إلا ٢٪ من وزن الجسم. في حين، أنه يستقبل (يتلقى) سادس مزنة قلبية. ويستهلك المزنة الخامسة لأوكسجين الجسم كله.

ويختلف الدماغ بتركيبه كلياً عن كافة الأعضاء الأخرى. فالرئة والكبد والكلية يتركب كل منها من فليقات أو فصيصيات. وكل فصيص له تشريح ووظائف مشابهة للأخرى. أما الدماغ فهو على العكس، إذ هو متغاير كلياً. فالخلايا التي يتألف منها متنوعة جداً، وخاصتها الأساسية، أنها لاتتكاثر.

وبدءاً من نهاية طور النمو، يفقد الدماغ كل يوم آلاف الخلايا. وكل فقدان زائد أو إضافي، مرجعه الى آفة شرياني مثلاً، أو بسبب تسمم كحولي. والدماغ يتألف من مراكز، حيث يؤدي تكامل نموه بشكل ضروري الى عمل الذاكرة بشكلها الطبيعي والصحيح، وهناك بُنيتان تلعبان دوراً رئيسياً، وهما: منطقة جذع الجسم، ومنطقة تدعى حصان البحر. وهذان المركزان متصلان بعضهما ببعض، بواسطة طرق معقدة في مجموع الدماغ، وفي كل الجهاز العصبي المركزي. وإن إصابة المناطق، تؤدي الى اضطرابات في الذاكرة، مترافقة بعلامات مختلفة.

تطور الذاكرة:

خلال الطفولة تظهر أشكال فجة من التذكر، وهي الذاكرة البصرية والذاكرة السمعية. وهما متطورتان في هذا العمر. وهنا يأتي الرسم والموسيقا لخدمة الطفل في الأربع أو الخمس سنوات، في تطوير ذاكرته. ومثال ذلك الفنان الموسيقار ‹موزارت›.

وحتى السنة السابعة تكون الذاكرة حسية. ولكن في هذا العمر، وفي اللحظة التي ينمو فيها الطفل بشكل سريع، وحيث ينمو تفكيره، تبدأ الذاكرة تستجيب بشكل إرادي إلى العلوم والرياضيات بشكل خاص. وفيما بعد تكون مجموع القدرات الفكرية قد سلكت خطاً مكثفاً بالنمو، حتى السنة عشرة مع كسوف ملحوظ عند الأشخاص المراهقين. وإذا كانت

لاتنمو الذاكرة في هذا العمر، عندئذ يزداد عدد المعلومات العامة بالنمو بسرعة كبيرة، وتصبح أغراض الطفل أكثر قيمة لديه في السنة السابعة عشرة، وتكون قابليات الاكتساب بشكل عام أكثر ملاحظة وبشكل آخر في هذا العمر، تبدأ فكرة الزمن بالتحديد. ولقد حاولنا منذ خميسن عاماً سلفت، أن نعمل ضمن مجموعة من التجارب حول فكرة الزمن، لدى الصبيان والفتيات في مختلف مراحل المدرسة. فكان البرهان يحتوي على تسجيل الصوت الأول بشكل واضح ثم بعد محادثة عامة، يبدأ تسجيل الصوت الثاني المشابه للأول. فيبدأ التلميذ يحكم على الزمن الحاصل بين الصوتين. وتشير النتائج بأن أفضل التقديرات بشكل وسطي تكون عند التلاميذ في السابعة عشر أو الثامنة عشر عاماً من العمر. ولم يلاحظ اختلاف ملحوظ بين الفتيان والفتيات. وأفضل إجابة كانت تأتي من تلاميذ الشعبة التجارية. وبعد اختيارات موجهة، جددت أهمية الوظيفة الأولى والأخرى للدماغ. ولقد كانت النتائج هامة على الصعيد الكمي. ويبدو أنه في هذا العمر، نلاحظ بشكل بطيء جداً زوالاً خفيفاً لوظائف الذاكرة وقد يلعب تنظيم الدراسات بعض الدور. وفي الدراسات العليا تستخدم الذاكرة مبدئياً بشكل أقل مما يستخدم الذكاء والمحاكمة، وبلا شك تبدو الذاكرة في حالتها الصافية مليئة ومركزة بعوامل النمو، حيث أن الشخص له مصلحة بأمر ما، وعندئذ يتذكر هذا الأمر، ويعلق في ذاكرته، كما قال فرويد: «إننا لانتذكر إلا مايهمنا».

وبعد خمس وعشرين سنة من العمر، تكون من الصعب إقامة منحنى للضمور الطبيعي للذاكرة، فالفروق الفردية تصبح بشكل سريع أكثر أهمية من انشاء متوسط عام للتذكر عند الفرد.

هل تتنوع الذاكرة:

تتغير الذاكرة من وقت إلى آخر خلال النهار، وبشكل آخر خلال ساعة يكفي أمر ما أن يؤدي الى اضطراب أو كبح جماح التذكر، وهي غلطة هامة من محاولة التذكر، والجدير بالذكر، أن تنوع الحالة النفسية للشخص هي من الأهمية بمكان، عندما يريد أن يتذكر شيئاً ما. وبشكل عكسي، هي محاولة مقارنة نتائج اختبارات الذاكرة بلحظات متتابعة، الأولى بالنسبة للأخرى. ولكن لايمكن تجاهل أن إعادة اجراء اختبار كان قد اجري سابقاً، او إجراء اختبار مشابه، لايجعل الاختبار الثاني أكثر سهولة بشكل تلقائي.

ومهما يكن، فمن المحتم، أن الذاكرة تضعف شيئاً فشيئاً. ولكن خلال عدد السنين تبقى آلية عمل الذاكرة سليمة.

وبلاشك، فإن اختيار الشخص لما يريد أن يتمسك به، ومايريد أن ينساه، يتم بشكل أفضل من وقت إلى آخر وذلك حسب الدوافع النفسية للشخص. وكذلك فإن الانتباه وتركيز الذهن الهامين جداً لعملية التسجيل في الذاكرة، فإنهما كذلك يضعفان شيئاً فشيئاً. وتأخذ الفكرة الداخلية مكاناً لها أكثر فأكثر، وتتواصل عملية التعلم، ولكنها تتأثر أكثر بعملية التفكير.

وفي سن الستين، وبشكل عام، يظهر الضعف البسيط والسريع في الذاكرة. ومن الواضح بأن الأسماء تقريباً هي أكثر نسياناً من غيرها، ثم أسماء الأشياء الأخرى. ويعد هذا العمر تستطيع الذاكرة أن تستمر بعملها التام حتى سن متأخر عند الأشخاص الحساسين. وطبقاً لهذا، فإنني أتذكر شخصياً بأنني قد سمعت عن محاضرة مشهورة للأستاذ ‹مانيه› عالم النفس حول الخجل.

فلقد تكلم ساعة ونصف الساعة، دون أن يرجع الى ورقة. وكان له من العمر تسعون عاماً. ولكن عند العديد من الأشخاص تضمحل الذاكرة بسرعة، فينسى المرء الذكريات المتعلقة بالمرحلة الوسطى من حياته، والتي تتعلق بحياته المهنية. أما الذكريات الأكثر بعداً تبقى وتنبعث من جديد. ومن الملاحظ في العمر المديد هو انبعاث الذكريات القديمة التي تعود الى سني الطفولة، الذكريات التي تبدو قد اختفت تماماً. واخيراً وبشكل عام، فإن الاختلافات في الذاكرة تتشتت شيئاً فشيئاً. وتبدو الذكريات ضعيفة. ولايوثق بصحتها، حتى أنها تمتزج مع الوهم والتخيل والاساطير.

الذاكرة والجنس:

هل هناك اختلاف بين الذاكرة عند الاثنى والذاكرة عند الذكر؟؟ لايستطيع المرء أن يجيب على هذا السؤال بشكل واضح. ولكن من الواضح أن الشكل المستعمل في التذكر يختلف عند الرجل مما هو المرأة.

وفي سن المدرسة، يبدو أن التذكر عند الفتاة أقوى مما هو عند الفتى. ففي الامتحانات الجامعية والدراسات العليا، تحفظ الفتاة عن ظهر القلب، وبشكل إرادي. وتستخدم أقل قدرات لديها من أجل ‹التجريد›. وتبحث قليلا من أجل ابراز ماهو أساسي وجوهري.

وفي سن الشباب وحتى السنة الخامسة والخمسين أو الستين، كانت لنا فرصة ملاحظة النساء في المراكز ذات المسؤولية العالية. فتظهر الذاكرة عندهن، وبشكل ملحوظ، أكثر تنظيماً وترتيباً وبحالة جيدة. وبعد السنة الخامسة والستين تبدأ الذاكرة لدى النساء بالاضمحلال اكثر مما هي عند الرجال. وفي حالات عديدة تضمحل فكرة الزمن بشكل سريع. وأخيراً نستطيع أن نثبت أن النساء العجائز تظهر لديهن الخرافة والأساطير. وقد

لوحظ عند العجائز من خلال محادثات شتى بينهن قدرة على الخيال والتخيل.

الاختلافات المتنوعة للذاكرة:

لقد وصف ‹كورساكوف›، التزامن المرضي العقلي في وظائف الذاكرة بثلاث مظاهر . وكان هذا الاكتشاف هو الأكثر قدماً وذلك في عام ١٨٨٧م. هي: الامنيزيا ‹فقدان الذاكرة›. والتخريف. وفقدان التوجيه الصحيح. فمرض فقدان الذاكرة والتذكر، يتصف بعدم القدرة على تسجيل وحفظ الذكريات الحديثة. في حين ان الذكريات الاكثر قدماً تبقى سليمة.

وثمة حالة نموذجية مثالية حدثت منذ خمسة عشر عاماً؛ حيث السيد ‹م› الذي له من العمر سبعون عاماً، قد وصل الى منطقة ‹ايكس لي بان›. لإجراء معالجة للذاكرة. فنزل من القطار وخرج من المحطة، ووصل الى فندق، ودخله وأقام في غرفة، ووضع فيها أغراضه وبعد أن استراح قرر الذهاب للتنزه والتجوال في المدينة. ووصل الى الحديقة العامة. وفجأة لم يتذكر المكان الذي هو فيه، ولا اسم المدينة، فقرر عندئذ الذهاب الى أول مركز للشرطة. وهناك سمى نفسه، وشرح وضعه، ونظروا في أوراقه، فوجدوا اسم طبيبه وهاتفه وبنفس الوقت كانوا يبحثون عن الفندق. كما قد نسي أين توجد أغراضه وقد رأيته بعد ساعة، يروي ما حدث مع نسيانه التام لاسم الفندق والمدينة. وخلال ثمانية أيام من المحاولات المختلفة، والاختبارات والادوية، لم أحصل على أي تقدم، وذهبت الى نفس المدينة. وعند عودته شكرني بحيوية وقد أبدى لي سروره وإقامته. وفجأة استأنف رواية نسيانه ومروره أمام الحديقة العامة ومخفر الشرطة، وأمام فندقه، وبالتحديد، نفس العبارات.

إن هذه المغامرة قد سجلت بسبب العامل العاطفي القوي جداً لديه.

اضطرابات الذاكرة وخلل الدماغ:

إن اضطرابات الذاكرة تختلف حسب الخلل الحاصل في الدماغ. وإن مثل هذا المرض في الذاكرة، نجد فيه آفات في مركزين تشريحيين، عند وفاة الأشخاص، هما: الجسد الثديي والتلافيف المخية

وقد بين ‹جان دبلي› ومساعدوه أنه من الضروري سلامة هذه المنطقة التشريحية من أجل أن يتم تذكر الأحداث الجديدة بشكل طبيعي وبإمكان آفات أخرى أن تخُل بعمل الذاكرة وهكذا فقد وصف ‹ديلي› عام ١٩٤٢م. وبعده ‹باريبزيه› عام ١٩٦٦م، آفات المحور الدماغي، كالنسيان بمقدار، الذي نراه عند مدمني الكحول، ويذكر ‹باريبزيه› في دراساته قصة السيد (آ) المدمن على شرب الكحول، والبالغ من العمر خمسة وأربعون عاماً. والذي أصبح عاجزاً عن ايجاد زجاجة نبيذ، بعد أن خفوها عنه عدة دقائق وعندما أجابوه عن طبيعة الشيء المفقود، أصبح يبحث بانتباه أكثر، ولكن بدون جدوى. ثم ترك البحث لأنه لم يعد يتذكر عن ماذا كان يبحث. ونسي كذلك، أنه كان يبحث عن شيء ما.

ولدى حدوث إصابات مختلفة للقشرة الدماغية، نجد ترابطات مرضية متنوعة جداً، ممزوجة باضطرابات في الذاكرة، اضطرابات تعبيرية واضطرابات في القراءة والفهم والإدراك المباشر والسريع، واضطرابات في التعلم.

أما فيما يتعلق بالحالات التي تنجم عن صدمة في الجمجمة، فنحن نعلم أنه بعد الصدمة، تبقى هناك فترة طويلة الى حد ما حيث لايستطيع ان يحتفظ الشخص بأية ذكرى ويلاحظ كذلك حالات مماثلة بعد الخضوع لصدمات كهربائية.

الذاكرات الثلاث:

إن تعدد الحالات المتعلقة باضطرابات الذاكرة هي واسعة، ويختصرها ‹جان ديلي› في عام ١٩٦٦م، ويقسمها الى ثلاث فئات:

آ ـ الذاكرة الحسية الحركية: التي تتعلق بالإحساسات والحركات الحاصلة نتيجة قوانين العادة. والمتعلقة بدقة الدماغ.

ب ـ الذاكرة الاجتماعية: وهي الخاصة بالرجال، أو الإنسان الذي يعيش في المجتمع. ولا ينقطع عن معرفة الماضي كما هو. وهي إعادة بناء الماضي انطلاقاً من التجربة والمنطق المشترك.

جـ ـ الذاكرة الانطوائية: وهي ذاكرة الأحلام والهذيان، حيث لايؤخذ الماضي كما هو، ولكنه مأخوذ بالنسبة للحاضر. وتنقسم هذه الذاكرة الى وقائع وأعمال آخذة من الذاكرة الحية الحركية والاجتماعية. ولكن هذه الأحداث تكون مشتتة، وتظهر بشكل عفوي ضمن نظام لاشعوري . وتربط بشكل كبير بعاطفة الشخص.

وفي المنطقة الصدغية، شريط مسجل مع لوحة التوزيع. وقد نشر كتاب عديدون منذ عشر سنوات أعمالاً جديدة حول آلية الذاكرة، ولكن أهم التجارب وأشهرها، هي تجارب ‹ياندفيلد› منذ عشرين عاماً.

فعند مرضى الصرع، والذين ثقبت عظامهم، تحرض بإثارة خفيفة لنقطة معينة من المنطقة الصدغية للدماغ. وهذا التحريض يوقظ التذكر، ويطلب المريض، الذي لم ينم، من الجراح، الانتظار، لكي يقول له ما شعر به، وعند نزع المسرى الكهربائي، يروي المريض انطباعه. فهو يعيش الذكرى بوضوح مع علمه، بأنها شيء ما يتعلق بالماضي، وهذا التذكر، ليس هلوسة، فهو يتعلق بأحداث جرت فعلياً، ولايمكن تذكر حدثين وقعا في فترتين مختلفتين، في وقت واحد. وأخيراً، اذا حرضنا نفس النقطة عند الشخص

مرة ثانية. فإن المريض سيعيش نفس الذكرى، وهذه التجربة لاتنجح، إلا ضمن الناحية الصدغية للدماغ، وليس في الناحية الامامية او القذالية «القفائية» ويعلق ياندفيلد على هذه التجارب فيقرر، بأن جزءاً من الدماغ يعمل كنوع من الشريط المسجل. فيوجد في الدماغ إذن مراكز للذاكرة ومن أجل أن تعمل بشكل صحيح، يجب أن ترتبط بطرق وصل متعددة للأجزاء الأخرى من القشرة الدماغية، وبكل أجزاء الجهاز العصبي المركزي، مما يجعلنا نعتقد بأنه لوحة أو جدول توزيع معقد للغاية.

لقد أعطت تجارب «بانفليد» مجالاً لتفسيرات مختلفة وكبيرة. ويعتقد بعض الكتاب مثل «كوبي» أن الذكريات الملقاة، لابد وأنها قد نسقت في إطار الهلوسات. وبالإمكان القبول في الوقت نفسه. وفي حالة التحريض الصدغي، تتميز الأحداث عن الهلوسات من النوع الحسي.

ويجب التأكيد، على أنه في تجارب مماثلة، نرى ظهور الذكرى والمواقف الانفعالية العاطفية والفكرية موجوداً عندما يعاش الحدث بشكل فعلي. ويمكن ان يتكرر ذلك في الحلم. أي أن مفاهيم العمر أو الظروف التي ترافق الحلم، يمكن أن تكون مختلفة، عن تلك التي تكون فعلاً موجودة في حقيقة الحاضر بالنسبة للشخص.

وإن الآفات التي تتمركز خارج الناحية الصدغية، نلاحظ فيها مجموعة كافية من من الأعراض والظواهر. وهكذا في أورام الناحية الخلفية «القذالية» من الدماغ. ويبدي المرضى اضطرابات تتعلق بالتعرف على الألوان، واحياناً تناذر (تزامن أعراض مرض من الامراض) غامض حقيقي.

وقد ظهرت أبحاث جديدة ومهمة من قبل عدد من الباحثين الفرنسيين والأجانب تتعلق بامكانية تحسين عمل الذاكرة، وذلك بمساعدة أدوية ملائمة. وفي دراسة حديثة في ستراسبورغ عام ١٩٧٣م، بدأ

‹شابوتيير› ينهج طريقة هذه الأعمال األاخيرة. وأضاف اليها مجموعة من الابحاث، ودلت تجاربه، بأن بعض الادوية لها عمل تسهيلي. ولانستطيع أن نقول بأن هذا الكلام نظري. فهناك نقلة للمعلومات. ومع ذلك، أشارت بعض النتائج الحاصلة، بأن الوقائع الملاحظة في هذه المحاولات، ربما يكون لها دلالة خاصة.

الذاكرة والذكاء:

إن من بين الوظائف الدماغية المرافقة للذاكرة، والنمو المرافق لهذه الوظائف، علاقة بين الذاكرة والذكاء، فهناك بعض الأشكال لتحديد الذكاء.

وبالنسبة لنا، فهو الفهم، وهذا يعني معرفة ادراكية وعقلية للأشياء. ويبدو الذكاء للوهلة الاولى، أنه يختلف عن الذاكرى، وبالرغم من هذا الشيء، فإن الذي ندعوه القدرة على الإدراك والمعرفة، يؤلف مجموعة من الكون الدماغي للكائن الحي، ينتج عنه بشكل واضح وأساسي التذكر.

وفي المادة الاولى، تضاف كل يوم معرفة جديدة للفرد بإحساساته وانفعالاته وميوله، وهذا يعني تجاربه، بالإضافة لذلك ، يفهم الذكاء بأنه تربية للترابطات. وهذا يعني، انه لو كان يتم للكائن الحي في آن واحد، فكرة تمثيل، وعلاقة ادراك في هذا التمثيل، فإن من الجديد ان ندرك مقدار العبارة الثانية لهذه العلاقة. وبالإضافة لذلك، فإن الذكاء مجموعة من القدرات ذات أهمية كبيرة. وهي: امكانية التجريد التي تنمو بشكل مستعجل، وتعطي للفكر هذه البراعة الشاملة في سن الثامنة عشر. ثم تتطور بشكل سريع. هذه هي واقعة الذكاء. وإن الحدس هو شكل آخر، وميزة أخرى، فهذا ‹هنري بوانكارييه› يقول: إن حاجتي للتذكر هي التبصر قبل البرهان. فإن الإنسان الديناميكي قابل للخطأ. فالحدس هو الواقعة الأساسية

لعدد من صفات الذكاء العليا، ونستطيع أن نضيف هنا، إن ديناميكية الإرداة هي عمل قوي، عمل للعاطفة البحتة، وحتى في الأشكال الفكرية الأكثر نضجاً، كما أشار لذلك ‹سيغموند فرويد›.

وهناك دور للعوامل الاجتماعية في تحديد الذكاء. ومهما يكن، فإنه من العبث أن نعمل دورة كاملة للعوامل المكونة للذكاء. ولاسيما تطبيق هذه الدراسة على شخص. فإن البحث المفترض للشخصية الدماغية كلها، يبدو لبعضهم بأنه عملي بشكل تام.

أما نتيجة الفعل الفكري، عند كائن حي، هي أكثر نضجاً، إنَّه تجاوزُ الأنا. وكما يقول ‹ديبريير› في ‹ فلسفة القيم›؛ تحل محل الأنا مصلحة وتعاطف وانجذاب. وهذا هو سبب تفتح الوعي نحو العالم، بدلاً من بقائه مغلقاً على نفسه. وينطوي الذكاء أو يتضمن الذاكرة، لكن العكس ليس صحيحاً دائماً، فالذاكرة لاتمتلك قيمة الحياة هذه، فهي تسمح بالتسجيل وتخزين المادة الضرورية. وهي في حالتها الصافية حيادية بشكل تام. ولكن عندما يتعلق الأمر باحتفاظ مواد، وإبعاد أو نسيان مواد أخرى. فهي عندئذ تكون مرتبطة بالحياة. ولقد شاهدنا الانفعالية لدى الحيوان. وما أن تولد حتى تستحوذ على كل مايحيط بها. فتخدم الاحتفاظ بالحياة، ويمتزج العمل الفكري بها بدقة، وهي تسمح بالاختيار.

ولقد كتب ‹تبيرديان› منذ فترة حديثة، بأن التعبير نفسه، يتصف بميزات الذاكرة وعملها، ويكون بشكل آخر أكثر أهمية. فلدى غالبية الأشخاص ذكاء عالٍ. وإن للذاكرة ميزة كبرى. ولكن نجد عند بعض الأشخاص ذاكرة عالية أما ذكاؤهم فمحدود. إذ أن مايجب ان نختاره هو الذي نحتفظ به، وهو خارج نطاق الشك. فميزة الذكاء هي اختيار جوهري يتيح للكائن الحي بأن يوجه اليه مصيره.

تبدلات الذاكرة:

إن الذاكرة كالحياة ثانية ومتغيرة. فعندما نسافر لنزهة في قطار، فإننا مساءً نسرد كل ما مر معنا من ذكريات وبتفاصيلها الصغيرة. وهكذا تلعب الأحداث اليومية ومايحيط بنا، والحالة الفيزيائية دوراً هاماً في نشاط الذاكرة، إذ أنها احياناً تكون خاملة.

فكل شيء يتعلق بحالتنا النفسية وبذاكرتنا بشكل خاص وعند وجود حالات جسدية وعقلية خارجة عن إرادتنا، تكون حالة ذاكرتنا، وهذا من الصعب أن نحدد حالة الذاكرة في جميع الأوقات، فبعض الأشخاص يحبون الليل فينتظرون مجيئه بفارغ الصبر، ويتمنون أن يأتي هادئاً، وأن يخمد الضجيج، ليهتموا بما هو جدير بالنسبة إليهم، وبعضهم يحبون الصباح، فتكون لديهم طاقة فكرية وجسدية. وتعمل ذاكرتهم بشكل عجيب. وبعضهم يكون متعباً بعد الغداء، ويكون فكره خاملاً. كما يكون آخرون نشيطين بعد الغداء، فينطلقون الى عملهم بسرور واهتمام. وهكذا نلاحظ أن ذاكرتنا تتنوع بمقدار مضي الساعات والأيام والشهور.

توازن الفعل الحركي النفسي والذاكرة:

ضمن التشوش الغريب لمسيرة الحياة، وخاصة حياة الدماغ؛ هناك عنصر حيوي وأساسي، وهو التوازن الحركي النفسي، وفي الحقيقة، يوجد تطابق داخلي بين طرق التفكير والتعبير. وإن كل تغير في الحالة النفسية لشخص ما، تؤدي إلى تغير في التوازن المحرك.

ففي حياتنا الجارية، تنم حركات الشخص، والمسماة حركات رمزية، وهي غير حركاته الاعتيادية النفعية، عن تغير نفسي لشخص ما، ومن بين هذه الحركات التعبير الخطي، كما تبينه دراسة الخط المعبرة عن شخصية كاتبه. وهو علم جدير بالملاحظة، وذو فائدة قصوى. وهو يظهر حالة

الشخص، كما هو الحال في حركاته الدقيقة جداً، وهكذا يكون بالامكان عند الاهتمام بالحالة النفسية ‹علم نفس› الكشف، في معظم الحالات، وبواسطة الخط المكتوب عن بعض السمات، والطباع الأساسية لصاحبه. أما ماذا يصنع الايحاء؟ فإنه يعبر عن سير فكر الذي يفعله بواسطة حركات أو أوضاع معينة، وكل حركة لها معنى محدد، فلا يخطر ببال كاهن مثلاً أن ينزل يديه الى الارض، وهو يتحدث عن الاله الى تاجر يبحث بأسعاره ويضع يديه وراء ظهره.

ويقوم المعلم بحركات عديدة وهو يعلم. فهو يمشي ويحرك يديه ويمد ذراعيه، مؤيداً لكلامه، ومفسراً فكرته، ومسهباً بشرحه.

والكائن الإنساني المثار على المستوى الدماغي، تراه مضطرباً وقلقاً. فهو يذرع الغرفة طولاً وعرضاً، يحاول أن يجد التوازن العقلي، وكذلك المريض المهتاج بقوته المحركة، وبحياته النفسية. وهكذا يكون تأثير الفكر على الجهاز الحركي، ظاهرة أساسية ومستمرة.

وقد عرف حكماء الشرق منذ آلاف السنين هذا القانون الحيوي الأساسي. ففي الهند نشأت تدريجياً مجموعة من العادات والأوضاع الجسمية.

والمسارّة (احتفال ديني لتسليم بعض الاشخاص أسرار الدين أو أسرار الجمعية)، كانت على غاية من التعقيد، وأدت بالنهاية وبشكل تدريجي الى تشكيل ‹اليوغا›. والأمر يتعلق هنا بنوع من السلوك في الحياة، حيث تشتمل المراحل الاولى من المسارّة، على مجموعة من القوانين الاخلاقية المشابهة لتلك المبادئ في الديانات الحالية. لكن أصل هذه الوصايا والمبادئ هو في المرحلة الثالثة، او ماتسمى ‹الهماتا يوغا› وبمساعدة أوضاع جسدية، منفذة بشكل بطيء مع التركيز، واستراحة دماغية، وحركات تنفسية

مدروسة جداً، وتريد هذه الحركات السيطرة على نفس من يقوم بها، بشكل كبير، ومن السيطرة على التوازن الجسدي والعقلي في مجموعه

وقد اجتاحت هذه التقنيات شيئاً فشيئاً العالم الغربي، واعتنقها كل بلد حسب مهارة شعبه الخاصة. وقد أحرزت الهاتا يوغا في فرنسا نجاحاً هاماً. ويشكل التوازن النفسي الذي أمدته الهاتايوغا الى مريديها نقطة هامة بالنسبة لمشكلة استعادة الذاكرة.

كيف يجب أن تكون الذاكرة الممتازة؟

يجب أن تكون الذاكرة أولاً، مخلصة، أي أن يكون التذكر من بين مااختاره الكائن أن يسجل في الذاكرة. وعندما يثار الحدث المطلوب، أن يكون الاستدعاء والتذكر من الماضي صحيحاً وسليماً وكاملاً، أي [قل الحقيقة، كل الحقيقة، ولاشيء سوى الحقيقة]. ويجب أن تكون الذاكرة سريعة الاستجابة، أي أن يتم التذكر والاستدعاء سريعاً بقدر الحاجات الملحة للحدث، أي، عندما يحتاج الفكر الى تذكر هذا أو ذاك الحدث الحاصل في الماضي.

ويجب أن تكون الذاكرة قوية، أي تسجل الأحداث وتستدعي برسوخ وفعالية. ويجب أن تكون دقيقة، أي، أن تحيط بكل ماتستدعيه بشكل واضح، لاغبار عليه. وهنا يأتي دور الكلام الجوهري. ويجب أن يضع الكائن تحت حوزته مفردات هامة ودقيقة ومتنوعة.

ويجب أن تكون الذاكرة واسعة، أي، أن يكون عدد الحوادث الممكن تسجيلها واسعة جداً. ويجب أن تكون واضحة، وهو مايتعلق كثيراً بالقدرة الدماغية للأشخاص. وأخيراً، فإن نقطة الانطلاق لعمل الذاكرة هي دائماً حواسية، وإن تطور مثل هذه الحاسة أو تلك يتعلق بالذاكرات. الاختيارية المتنوعة، البصرية والسمعية والذوقية... الخ. وتختلف من وجهة النظر هذه

عن الأفراد الذين كانوا يعيشون مع الطبيعة باستمرار منذ آلاف السنين، وبالنسبة للكثيرين منها تكون ذاكرات بعضهم الحواسية قد ضعفت للغاية.

أمراض الذاكرة:

إن تصنيف مختلف اضطرابات الذاكرة وارجاعها إلى آفات معينة في الدماغ، يعود في قسمه الأكبر الى ملاحظة المرضى الذين لديهم آفات دماغية مختلفة. وليس هدفنا هنا كتابة مؤلف طبي، ولكننا نعرض لأولئك الذين يرغبون. بعرض الأعمال الهامة، التي أدت الى تطورات واسعة منذ أربعين سنة خلت.

وسنجد في بحث ‹جان ديلي› ١٩٤٢م لأمراض الذاكرة. وفي الأعمال الحديثة للدكتور ‹باربيزيه›... وأخيراً في الكتاب الذي صدر حديثاً للدكتور ‹ميشو› عن الذاكرة، الذي سنجد فيه صفحات مفصلة جداً حول هذا الموضوع.

ومن أجل تصنيف الأعمال بشكل سريع ومختصر، لنميز بين مختلف حالات النسيان، أو فقدان الذاكرة.

آ ـ تلك التي ترجع الى خلل محدد في مناطق التلافيف المخية، والأجسام الثديية. وهنا تبقى الذكريات القديمة سليمة. أما الحوادث الجديدة فتنسى.

ب ـ الحالات التي ترجع الى آفات أو خلل في القشرة الدماغية كالنسيان الكظري، أو القشري (المتعلق بقشرة الدماغ)، مع فقدان ماتم تحصيله.

جـ ـ حالات النسيان الشاملة، والتي مردها الى آفات منتشرة في الدماغ، والتي تكون متنوعة الأعراض بشكل كبير، خارج نطاق ا ضطرابات الذاكرة.

ومنذ ثلاثين سنة، ونحن نحاول، أن نميز عند الأشخاص المسنين الاضطرابات التي ترجع الى مرض معين [أي وجود شيء ماغير طبيعي]. وتلك التي تأتي مع العمر نفسه.

ومن الصعب تحديد الأعراض في معظم الحالات. ونحن نعلم أن بعض الآفات التشريحية في الدماغ لها علامات، مثل ظهور مراكز الشيخوخة، والتناقص في أعداد الخلايا العصبية. هذه العلامات ظاهرة عند الأشخاص المسنين. ويمكن أن نردها الى الشيخوخة نفسها. وإن تناقص تدفق الدم في المخ، وانخفاض الاستهلاك في الأوكسجين عند العجوز المسن. ولكنه في كثير من الحالات لانفهم التطابق الحاصل بين هذه أو تلك الآفة أو الخلل والأعراض التي تظهر على المريض.

ومن بين الروائز (الاختبارات) الدماغية العديدة التي تنبطق على الأشخاص في كل الأعمال، ترى أن بعض الروائز تبقى نتائجها جيدة عند التقدم في السن. أي أنه لايوجد تناقص يذكر عند المسنين. وهكذا تكون نتائج الاختبارات في المفردات والمعلومات العامة والحساب مقبولة.

أما الاختبارات التي تتطلب التجريد والتعلم والانتباه والتركيز وتقدير المسافات البصرية، فيكون دوامها قصيراً.

إن الفروق الفردية هامة جداً. فالأشخاص المثقفون، يكون تدني قدرتهم الفكرية بطيئاً. والفروق الفردية هي في غاية الأهمية بالنسبة للذاكرة ويمكن أن نقول عن الذاكرة مانقوله عن الذكاء. فهناك ذاكرة عامة وذاكرة خاصة، وتتعلق الخاصة بالاهتمامات الشخصية لكل فرد.

استرداد أو استعادة الذاكرة مع كل عمر.

إن وظيفة الذاكرة معقدة، فهي وظيفة حيوية وجوهرية؛ وتشكل العنصر الضروري بالنسة لنمو الكائن الحي لأنها هي التي تزود بالمواد

الأساسية للاستخدام. وتتيح للإنسان بان يتقدم بتجاربه ومعرفته عن الكون، وبواسطتها يستطيع الإنسان البقاء.

وعندما يتعد سن الشباب، فمن المحتم أن ينخفض عمل الذاكرة شيئاً فشيئاً. لكن عندما يستمر الإنسان باستخدمها بشكل صحيح، ويمرنها تدريجياً، ستكون نسبة التناقص هذه خفيفة.

وفي الحالات المتكررة، التي يتشكى فيها الشخص المسن من النسيان. يكون قد استخدم الذاكرة بشكل غير جيد، كما أن هناك عوامل فيزيائية ونفسية منعته من استخدامها بشكل طبيعي.

فالذكراة مثل الحياة، هي حالة غير دائمة. فالأمر لايتعلق بوظيفة دماغية وحيدة فقط، إنها تتناول كل شيء. فنحن نعرف العلاقات المحددة التي تظهر مع الحياة الدماغية، ومع الجهاز المحرك. إذ أن الكثير من الأجهزة الأخرى تتحرك بشكل مباشر عليها، كثيراً أو قليلاً. وفي الحالة الحاضرة للعلم نستطيع أن نعيد نشاط الذاكرة. ونلاحظ أن اية معالجة، مهما كان نوعها، لاتبطل تأثير الزمن الذي يجري على هذا الجهاز ولكننا نعرف بأن هناك عدداً من الوسائل نستطيع أن نتجنب بواسطتها بمقدار ما، الأمراض الخطيرة. وتتمهل عجلة العجز والشيخوخة وتعود الذاكرة الى موضعها الشاب.

القسم الاول

لكي لانفقد ذاكرتنا:

إن الذاكرة ليست ملكة تلقائية. فهي قابلة للتغيير والتبعية. وإن الذي يعكر الحالة الجسدية والعقلية، يمكن أن يؤثر عليها. ولكي نحافظ على ذاكرتنا علينا المحافظة، بقدر ما نستطيع، على حالتنا الجسدية والنفسية.

النصيحة رقم (١)

افتح ورقة اللعب (الشدة) وانظر إليها

كل واحد منا في حياته، له عدد من الاوراق؛ الأولى: جيدة. والأخرى: سيئة. ولكل منا ورقته في هذه الحياة. وكذلك تشكل قدراتنا الحيوية والعقلية كلاً فريداً من نوعه، يختلف عن قدرات الآخرين. ونحن مرتبطون بشكل داخلي الى المميزات الحيوية لأهلنا، وكذلك لأجدادنا. ومنذ وجودنا يكون قلبنا أقل أو اكثر متانة. وتوازننا النفسي أقل أو أكثر إصابة، ونحن معروضون لبعض الأمراض. وإن بعض الاشخاص، يصابون بأمراض مجهولة منذ السنوات الأولى لحياتهم. كما أن آخرين لهم امكانيات وقدرات كبيرة. وإذا حذفنا الوارثة وعواملها وأمراضها من ذهننا، فإننا نستطيع بذكائنا أن نعدل خلال مراحل حياتنا وضعيتنا الى الأفضل.

لننظر الآن الى أوراقنا، فعلينا اللعب بانتباه، وأن نراهن بانتباه عندما نلعب. فأحد هذه الأوراق هي الذاكرة، لنطورها ونستعملها حتى نصل الى التأثير الفعال لها.

النصيحة رقم ‹٢›

تنبأ بالعراقيل الآتية:

أي حدث يأتي إلينا منذ مطلع الفجر حتى المساء، يعرّض الذاكرة الى الإصابة. وبشكل قاسي وبطيء، يبدأ العجز في الدماغ بنسب متفاوتة. ويصاحبه ضعف تدريجي في الوظائف الذاكرية. وهذا يقلل من عدد الخلايا الدماغية، ويتلفها بالتدريج. ومنذ اللحظة الاولى لانستطيع أن نعمل الشيء الكثير. وبشكل آخر فإن كل وظيفة دماغية تعمل مع الأخرى. وفي الجهاز بأكمله يوجد عدد متداخل.

وتبقى الذاكرة تعمل بشكل صحيح لبضع لحظات. وبعضها الآخر يختفي عملها. وأخيراً فإن مختلف الحوادث الخارجة عنها تلعب دوراً سيئاً، ونحن لانستطيع أن نعيد كل هذا العجز في قدراتنا العقلية. فمثلاً، في سن الستين من العمر، يلاحظ المرء بلحظة ما، حين يريد أن يتذكر اسم صديقه، يختفي فجأة اسم صديقه. وبشكل آخر، عند شعورنا بالتعب تسجل الذاكرة تسجيلاً سيئاً مايدور ومايجول حولنا. ونلاحظ أخيراً بتتابع العذاب والآلام المتتابعة فتضطرب ذاكرتنا بسرعة وعمق.

فلنعرف إذن هذه الحوادث، ولنفكر بها، ولنبعدها عن حياتنا بما أمكن.

النصيحة رقم ‹٣›

انظر الى مناطق الدماغ التي تشيخ بسرعة:

إن الدماغ عضو هام، سواء بتركيبه، أو بعدم تكاثر خلاياه. إن المنطقة الأكثر نماء خلال النمو العام للأجناس الحيوانية، هي القشرة الدماغية، وهي كذلك الأكثر ارواء. إن القنوات التي تشكل على سطحها شبكة، تُجنب المادة الرمادية الشيخوخة السريعة، وذلك باستمرار التغذية والاكسجين وبالعكس فإن المنطقة المتوضعة تحت القشرة، حيث توجد المراكز الاساسية للذاكرة، وعدد من الحلقات المستعملة من قبلها، تبدو بأنها ذات مميزات تشريحية تشيخ وتتلف بسرعة.

في هذه المنطقة الدماغية، إن النمو المؤثر يتقارب مع وظائف التذكر. وينتج عنه عدد متداخل، وبين هذين النموذجين من الوظائف الدماغية والتي سنفصلها فيما بعد، نشاهد عند بعض الاشخاص وغالباً المسنين منهم عجزاً هاماً في التذاكر، بدون أي اضطراب عقلي. وبالعكس، فإن عدم التوازن العاطفي يؤثر على الذاكرة تأثيراً كلياً. وهناك مظهر آخر للأشياء، وهو حالة عدم الاستقرار الدائم حيث توجد الذاكرة. وهو مانسميه التنبه. ويمكن أن تصبح الذاكرة أكثر تركيزاً خلال ساعات مختلفة من النهار... إن العديد من التحولات الصغيرة، والتي هي طبيعية في حياتنا اليومية، تتحرك بشكل متغير ووقتي. إنها درجة التنبه. ونحن ليس لنا الفكرة القائلة. بأن الذاكرة هي ثابتة ومستقرة ومستقلة عن جهازنا فهي على العكس من ذلك.

النصيحة رقم ‹٤›

تجنب الصدمات الانفعالية الكبيرة

لسبب ما، تضطرب حالتنا العاطفية فجأة. مما يؤدي الى تباطؤ عام؛ وغالباً مؤثر بشكل جدي، وتبدأ أزمة النسيان. وتترافق ببعض الأعراض المتنوعة الظاهرة على الجهاز العصبي السمبتاوي. ويظهر العجز على بعض الاجهزة. فإذا كانت المرارة مريضة، فإن الصدمة الجسدية تتوضع على هذا

الجهاز، وتؤدي على سبيل المثال الى أزمات في الكبد. واذا كان القلب هشاً، أو العروق. فتتعايش هنا أزمة التهاب الاوردة والجلطات، والتشنج في أوردة المعدة، وهي خطرة جداً. ويظهر خلل دماغي أقل أو أكثر خطورة. وأخيراً إذا كانت المثانة أو الأحشاء، التي هي حساسة فتبدأ أزمات في الإمعاء والأحشاء مثل، الإسهال المفاجيء، أو البول المتكرر أو الموت المفاجيء.

فعمدة مدينة في فرنسا، كان رياضياً. وعمل جهده من أجل أن يدع فريقاً رياضياً في كرة القدم. وبدأ يتابع جولات المباراة. وكان هناك في كل جولة، وخلال الجولة الاولى، بدأ يحمر ويشجب، وبلحظة معينة انتصب ورفع ذراعيه وسقط ميتاً بشكل مفاجيء، اذن، تجنب بعض الحوادث الخارجية. وتجنب العيش في جو المشاحنات المزعجة بقدر الإمكان، وتجنب الصدمات الانفعالية.

النصيحة رقم (٥)

تعلم كيف يعمل دماغك لتحافظ عليه بشكل أفضل.

من الممتع جداً معرفة وفهم بعض آليات عمل الدماغ، وذلك بغية استعمال هذه الخصائص بشكل أفضل.

والحالات ذات الشيوع الكبير في الأوساط العامة، هي التي تحدث عقب وقوع حرب مثلاً. أو عقب رعب لامبرر له، وغالباً مايكون عقلانياً أو غير عقلاني أبداً، فإننا نشاهد حدوث حالة من الدهشة، ومن الصدمة، مع غياب شبه كامل للذاكرة. فعند الأشخاص ذوي الحساسية المفرطة، ولدى الأشخاص المسنين، نلاحظ شيوع هذه الحالة كثيراً.

وخلال مجريات الحياة الاعتيادية، نلاحظ الضعف والتشويش الذي تعاني منه الذاكرة، فمثلاً، الالتقاء بشخص مصادفة، تربطك به علاقة ما،

فتجد أن من الصعوبة بمكان تذكر اسمه، وهذه الحالة المؤقتة من بطلان عمل الذاكرة كثيرة الترداد.

وهذه الحساسية الفائقة في عملية التذكر، لهي فرع صغير من الحياة اليومية. فالذاكرة عند أول بادرة انذار، لمحاولة التذكر، تعمد الذاكرة الى الهرب السريع في مواجهة العدو «الشعوري - أو - العاطفي» الخارجي. وعودة سريعة لحظة اختفاء هذا العدو.

ولهذا، فعندما تجد نفسك في موقف كهذا، حاول السيطرة على مشاعرك وأعصابك وابق هادئا، وابحث عن وسيلة للاسترخاء. ولاتحاول التملص، بغية إيجاد حل لخطر ما، بل حاول تغيير مجال أفكارك، وعد إليهم لاحقاً، فإنك ستلاحظ أن ذاكرتك تعمل بشكل طبيعي.

النصيحة رقم «٦»

لاتلحق الإساءة بجهازك الحيوي:

ليس من الحقيقة بمكان، التصور، أن الدماغ هو عضو معزول عن باقي أعضاء الجسم. وعمله يعتمد على صحة عملية الري الواصلة إليه. ولنفترض أن جهازاً ما في جسدنا يعمل بشكل أكثر أو أقل من معدله الطبيعي العام. فنقول، إن الدماغ سيتأثر تبعاً لحالة هذا الجهاز.

والحالة هذه، فإن كل وظيفة لها حد أدنى من النشاط الضروري وحد أعلى من النشاط. بحيث يجب عدم تجاوز هذه الحدود ، إلا فان الحالة الوظيفة للجهاز سيختل توازنها. والحال كذلك بالنسبة للرياضيين، فكل شيء محدد في حياتهم، كساعات راحتهم، وغذائهم وتدريباتهم... الخ

وهم يعلمون، أن ضمن شروط معينة، وفي لحظة معينة، يتحضرون لها. ويستطيعون إعطاء أقصى ماعندهم من طاقة.

وبالنسبة للذاكرة، فإن القوانين نفسها تحكمها. فكل حادث يطرأ على جهاز ما في الجسد، يجد صداه في الذاكرة.

النصيحة رقم ‹٧›

إذا فقدتم الذاكرة، فلا تفقدوا رأسكم.

إن الظروف والملابسات التي يفقد فيها المرء جزءاً صغيراً أو كبيراً من طاقة الذاكرة، هي متغيرة ومتنوعة. وعندما يضيع الرجل طريقه الى المدينة بسبب غياب الذاكرة، فالسبب هو الجهد الذي بذله. كما ظهر أنه يعاني من شيخوخة في أنسجة الدماغ. إلا أن ذكاؤه بقي سليماً معافى. ولم يستطع التخلص من ورطته إلا بذهابه الى الشرطة. وقد عولج بعد ذلك في أفضل الشروط.

وقد حدث لأحد مرضاي، أنه كان يسلك طريق بحيرة ‹بورجيه› والهدوء والسكينة تلفه من كل حدب وصوب. وكانت الشمس ساطعة والطقس حاراً بعض الشيء. فعمد الى تناول القليل من النبيذ الأبيض، فشعر بكسوف في ذاكرته. ويمكن أن يكون السبب في هشاشة دماغه، الذي أثر فيه النبيذ، ولم يعد يذكر الى أين هو ذاهب؟ ولكنه أثناء ذلك تابع طريقه لاشعورياً. وانتهى به الأمر الى أن وصل حيث كان هناك أناس ينتظرونه وبعد نصف ساعة من هذا الكسوف، استعاد الرجل في العيادة الطبية ذاكرته، بعد معالجة خاصة، وبعد مرور عشر سنوات على هذا الحادث لايزال هذا الرجل المسن يذكر هذه الحادثة، وهو يتمتع بذاكرة طيبة.

النصيحة رقم ‹٨›

تعلموا ببطء هذه التعاريف:

إننا نتوجه الى القارىء، بألا يفتح هذا الكتاب، ويقرأ من بعض الصفحات ويرمي الصفحات الاخرى، بل أن يقرأه ككل، كوحدة

متماسكة، وأن يعيد قراءته بين الآونة والأخرى، فعملية التعليم تأتي ببطء حتى تترسخ المعلومات والقناعات، وبالتالي نتوجه الى القراء الأعزاء، بفتح أذرعهم للحياة، ولمباهجها، ولبسمتها. فهي التي تعطينا الأمل دوماً.وعندما سأل أحدهم، ماالذي تعطينا إياه الحياة؟ فكان الجواب ‹مواجهة الحياة›. فاستقبال الحياة بالتفاؤل والإبتسامة، تشذّب النفس وترضيها، وترضي الآخرين وتزرع الأمل والمحبة، فالتفاؤل ينعكس نعمة وشهداً على الذاكرة. والحب والإبتسامة، تنعكس على الإنسان والذاكرة، كواحة فيحاء نضرة.

وغالبية الامراض ومايتعلق منها خصوصاً بالذاكرة. يأتي عن طريق الكراهية والسوداوية والبغضاء والفحشاء، بين الانتقاء والابتعاد عن كل مايكدر الجسد قلباً وقالباً، فلا يأتي إلا عن طريق الورود، والابتسامات والحب الغامر والتفاؤل فلنفض عنا هذه الشرور بأبسط الأدوات، وأبخس الأثمان، بالتفاؤل والمحبة.

النصيحة رقم ‹٩›

دربوا ذاكرتكم:

إننا نبذل جهداً كبيراً، ووقتاً طويلاً، لنتعلم، ولنتثقف، ولنشاهد فيلماً على الشاشة الصغيرة. ولكننا لانبذل أي جهد أو وقت لتدريب ذاكرتنا، إلا بعد وقوعنا في الفخ. إن الذاكرة تشيخ قبل جسد الإنسان. ولهذا فإننا نرى أن لدى الأطفال ذاكرة قوية وممتازة. والسبب أنهم لايزالون صغاراً، بينما ذاكرتهم يافعة، ولهذا ننصح القراء بتخصيص وقت من حياتهم اليومية لتدريب ذاكرتهم حتى يحافظوا عليها من الشيخوخة. والتمارين الواردة في هذا الكتاب جيدة ونافعة، ولقد أثبتت جدواها وفحواها التجارب الكثيرة.

النصيحة رقم ‹١٠›

تعلم كيف تريح دماغك عندما يقتضي الأمر.

ليس مناسباً أن نرهق ذاكرتنا بمجهود كبير، فنحن لانستطيع أن نخزن كل مانتلقاه من الخارج. فكل فرد له تجربته. وعندما يرهق دماغه، يستيقظ في اليوم الثاني وهو مرهق ولايستطيع أن يعمل شيئاً.

إن أول الأمور الأكثر أهمية، لكي تعمل الذاكرة بشكلها الصحيح، هو إمكانية عمل الدماغ بشكل جيد، وأن يتركه يستريح عندما يقتضي الأمر.

أما ماهو التعب الدماغي؟ فهو الذي يكون عند أولئك الذين يقضون الساعات الطوال في مكتبهم وهم يمارسون أعمالاً ترهق المادة الرمادية. وفي لحظة ما، وبعد ساعات من العمل، نلاحظ أن اتصالهم مع الخارج لم يعد سهلاً، فهم لايستطيعون الاصغاء بشكل جيد، ولايميزون إلا قليلا. إنهم مشردو الذهن، ولايستطيعون التركيز، وأي أمر يسبب لهم الاضطراب. وهم يشعرون بثقل عام في رأسهم ، ويصبحون غرباء وتعساء، حتى يصلوا الى مرحلة ذرف الدموع. فالعالم ـ بالنسبة لهم ـ ضيق ومظلم، ويضعفون أمام أنفسهم. ويشعرون بأنهم مظلومون.

إن حالة هذا التعب متنوعة بحسب الأشخاص. البعض منهم تظهر عليه آثار التعب بسرعة، والآخرون يتحملون التعب. كما أن هناك جملة من الأسباب المختلطة. ويستطيع المرء أن يقيس درجة التعب الدماغي عند الكائن البشري. فهذا ‹بوردون› ‹Bordan› كان قد ابتدع منذ عشرات السنين اختباراً يحتوي على الطلب من شخص ما. بحيث يحذف في كل نص كل الأحرف المتشابهة، مثلاً ‹ن›، أو أي حرف آخر يختاره الفاحص. وهذا يوصلنا الى نتيجة، بأن عدد الخطوط المقروءة في زمن محدد، وبين العلاقة

الموجودة بين عدد الأحرف التي حذفت بدراية وعدد الأحرف التي حذفت بخطأ، أو التي لم يشاهدها الشخص.

ويفهم من رأي هذا الكتاب، أنه في لحظة ما، يصل الشخص الى مرحلة التعب حيث لايلاحظ الفروق بشكل جيد. وفي اللحظة التي يشعر فيها بالتعب، فإننا نستطيع أن نحدد الدرجة المحتملة.

وهناك اختبارات أخرى متعددة. والبعض منها دقيق جداً. كما الاسلوب الذي اتبعه ‹كاربلين› ‹karpelin› وهو يحتوي على اضافة أعمدة من الأعداد ذات أرقام، حتى الوصول الى العدد ١٠٠، ويعمل هذا النوع من المجموعة نصل الى محصلة الذاكرة ونحصل على منحنيات تشير الى العمل الذي يبدو لنا بمظهره فكرياً. فإنه يتعلق في الواقع بالحيوية العاطفية للشخص.

إذن، ماهي الراحة المطلوبة للذاكرة، لكي تكون فعّالة ومؤثرة، وتؤدي عملها بشكل صحيح؟

إنها راحة وظيفة التذكر نفسها. ولكن، يجب أن تكون الحياة الاتصالية للشخص في حالة هدوء واسترخاء تامين.

واخيراً يجب ان يكون حكمنا واضحاً. وبالنتيجة ان يكون دماغنا قد غذي واستراح وكذلك الأمر، فإن الحياة الجسدية تلعب دوراً كذلك.

النصيحة رقم ‹١١›

اعتقد بما تفعل:

إن الكثير من المشاكل الأساسية المتعلقة بالحياة تفلت منا حالياً. ولكن منذ بداية القرن فإن اكتشافات أساسية في الطب قد حدثت. ويجب أن نستوعب المفاهيم الجديدة ونستفيد منها.

ولكي نصل للنجاح، يجب أن نعتقد به. فمثلاً، الذاكرة تعمل كعضلة. فلنقم بالتجربة التالية: لنرفع ذراعاً نحو الأفق، ونعتقد بأن هذه الذراع يمسكها ثقل أو قيد في وضع الانطلاق. فالواقع، أننا نبذل جهداً كبيراً لإتمام هذه الحركة.

ولنبدأ ثانية بالتجربة، قائلين: إن الذراع مرتفعة في الهواء، مشدودة نحو السماء بآلية لاندرك معناها، فإننا سنشعر حالاً بالفرق. فالذراع تصعد بسرعة دون عناء.

إذن فالاعتقاد، أننا باشرنا بعمل هام على نحو استثنائي. وأننا سننجح في مهمتنا. وعندئذ ستصبح حالتنا النفسية جيدة. وكل أمر سينجز بسهولة وسنكسب الوقت.

النصيحة رقم ‹١٢›

كن واعياً

لقد شاهدنا على صعيد تحديد المفاهيم، بأننا فصلنا بوضوح وظيفة التذكر عن الفعل العقلي. ونحن نبتعد قليلاً من نظرية ‹بياج› ‹Bieget› الذي يعتقد بأن هناك علاقة بين الذكاء والذاكرة. ولكن على الصعيد العملي كيف لاننصح بذلك. لأن حالة الوعي، هي حالة التذكر، نضيف الى ذلك عامل الذكاء. ومن الصعب، أن نحدد طبيعة الذكاء، ونقابله بتعقل مع النشاطات الحركية او الغريزية والذكاء هو قبل شيء، الفهم. وهو التعقل. وبالنسبة لبعض المؤلفين مثل ‹بيركسون› ‹Bergson› إنه ميزة التكيف. وهذا يعني بشكل أخير النجاح. وعلى كلٍ وكما قال ‹مونييه› ‹Monne› إن غالبية الذكاء يتألف من مواد متعددة، ومختلفة الخواص.

ونحن نعتقد أننا نرى في هذا المعنى للذكاء الوظيفة التي تسمح لنا باستيعاب كل ماتحمله الحياة لذهننا بشكل صحيح.

وهكذا فمن الواجب ألا نستعمل الذاكرة في الشكل الأكثر هيكلية. لأن جميع الميزات يكتسبها الجهاز الدماغي، لكي تعمل الذاكرة بشكل دقيق. وتقع الأهمية الأولى على كون الفرد واعياً.

وبدون وعي واضح ومحدد، لايتم تسجيل صحيح لفعل التذكر ولكن علينا أن نأخذ بعين الاعتبار، الدرجة التي يكون فيها الشخص أقل أو أكثر وعياً. وهذا الوعي يجب أن يكون نحو اتجاه وحيد.

إن درجة الوعي تتنوع خلال الزمن، وخلال يوم بسيط. فربما يقضي الإنسان من أمر إلى أمر مناقض. فكل شخص يتصرف حسب حالته. ففي النهار الباكر يستيقظ الإنسان الشاب متهيئاً تماماً. ولكن عند الشخص المسن يتطلب الأمر زمناً طويلاً أو قصيراً. وفطور الصباح، غالباً مايكون محبباً.

أما خلال النهار، فدرجة الوعي، تتنوع بحسب الساعة، وتتعلق بعوامل مختلفة، فخلال الانفعالات والعواطف المختلفة نجد حالات متنوعة منطلقة من اللاشعور التام الى حالة التهيج. وبعض الاحيان يكون اصطناعياً بواسطة محرض ما كالأدوية. أما على الصعيد النفسي الخالص فإن ‹كريتشمير› ‹Krechtmer› وقد ألح بشكل خاص، على أن درجة الشعور لاتتعلق بدرجة التعقيد. ولكن بدرجة الجدة والضغوط اللااعتيادية.

فعندما تقود سيارتك، فقد تسير في كل يوم نفس المسافة. وتنتهي بعدم مشاهدة كل مايحيط بك. وهذا ناتج عن أن درجة الشعور لديك قد صغر حجمها، وإذا كنت مستغرقاً في أفكارك الخاصة، استغراقاً بشكل شعوري ويتعلق بالتعب أو رتابة الحياة خلال الطريق. فإنك تبدو بشكل غير واع.

وهكذا فإن ‹انشتين› ‹Eneietsne› عندما كان يفكر بالقنبلة الذرية، كان مستغرقاً ومشغولاً بشكل كبير بصناعة هذه القنبلة، الى حد أنها كانت

تلازمه في كل مكان. حتى أنه كان لايستطيع أن يجتاز الطريق دونها. وكذلك الأمر بالنسبة الى ‹لافوازييه› حيث كان مستغرقاً في الكتابة على اللوح في حل مسألة رياضية. ولوحظ بانه يكتب الأرقام على الجدار الخلفي لعربة حيث كان يسير خلفها والطباشير بيده. وبعد نزوله الدرج لم يكن واعياً لشيء.

وهذه الرؤيا لكريتشمير، التي تتحدث عن درجة الشعور، قد تحتوي على انطباعات حسية. ولكن توحي بأفكار جديدة. حيث الوضوح يحل محل الانطباع المسيء ويعزل كما شاهدنا الشخص عن العالم الخارجي. ونستنتج كذلك، انه في بعض حالات المرض، يكون هناك فقداناً تاماً لحالة الشعور، كما هو الحال عند مرضى انفصام الشخصية، التي تصيب عدداً ضخماً من الافراد في العالم. حيث توجد عندهم درجة واضحة من اللاشعور. ويتعلق الأمر بالأشخاص الذين يظهرون انفصالاً في العوامل المكونة لشخصيتهم. وهو نوع من الانقطاع أكثر أو أقل ملاحظة مع العالم الخارجي.

وبعيداً عن هذه الحالات الجادة، والتي ليست نادرة، نجد لدى العديد من الأشخاص دون ان يكونوا مصابين بهذا المرض، ميلاً نحو الإصابة به. ويكون لديهم كذلك حاجز دماغي أو كبت، أو ميل نحو السلبية كالنساء مثلاً، السلبيات، المقلدات، الساذجات.

وتشير أخيراً الى حالة فرط الاكتئاب.

إن هذا مثير للعواطف حقاً، حيث نجد أنفسنا أمام مريض مصاب مثلما قال انش ـ باروك› ‹H. Barouk› بكثافة الألم المعنوي: [لايعير المريض مطلقاً انتباهه للعالم الخارجي]. لأن حقل وعيه ينحصر في ألمه المعنوي فقط، مكرراً عبارة دون انقطاع: ‹إنني ضائع› كما لايستطيع التعبير

مطلقاً عن ذاته، فوجهه منقبض الى أقصى حد. وذاكرته مكبوتة كلياً. كذلك تتداعى الأفكار لديه.

وهكذا، لكي تعمل الذاكرة بشكل أفضل، فمن الواجب أن يشعر الذهن بالسعادة والحرية، والوفرة. عندئذ يكون المرء في حالة وعي تام.

النصيحة رقم ‹١٣›

كن منتبهاً

من الصعب علينا تحديد الانتباه تحديداً تاماً. فهو على الغالب، ليس وظيفة دماغية مستقلة.

فالحيوان، عندما يواجه شيئاً غير مألوف، وربما يكون خطراً فستكون لديه وضعية جسدية من التوتر، شبه مرئية، فالغزال، مثلاً، شديد الحساسية عند ظهور خطر أمامه. فإنه يقف، وتنتصب أذناه، ويتفحص بكل حواسه العالم المحيط به.ويركز حيويته ونشاطه الدماغي.

هذه الحالة من الانتباه، تسمح له بالتأقلم مع كل الظروف المحيطة. وهناك حالة بعض الأشياء الغير محدودة، فالانعكاس الثانوي في هذه الحالة من الانتباه يكون متنوعاً. ولكي نروض الحيوانات، علينا أن نجعلها منتبهة. فمثلاً، الحصان، فهو حيوان ذكي، ويمتلك ذاكرة ملحوظة. ولكنه شديد الانفعال، ومتخوف. ولكي نروضه، علينا بتهدئته، والكلام إليه، ومداعبته وعند تقديم مشهد، يكفي لذلك إيماءة بسيطة. وفي بعض الاحيان تكون مرئية. لكن الحصان سريع الانتباه، يلتقطها بسرعة. ولهذا الترويض نتائج هامة في حالة الانتباه. إذ نستفيد من رغبته في الطعام، أو من خوفه أو حبه للتقليد. وعندها نصل لما نريد. وكذلك الحال عند الأطفال، فلا يستمر انتباههم طويلاً.

أما عند الإنسان فإن المحافظة على حالة الانتباه لفترة طويلة، ترهقه فعليه ان يكون منتبهاً في اللحظة المناسبة. وهذا يعني، أن يدرك ماهو أساسي. وفي تمارين الذاكرة، هناك نقاط أكثر أهمية للتذكر من غيرها. وهناك بعض من العلاقات تكون ضرورية لحفظ نص أو فكرة.

ونميز غالباً في علم النفس، الانتباه الإرادي، الذي يضطرب في حالات التعب الذهني، وفي التشوشات الذهنية من الانتباه اللاإرادي.

ومهما يكن، فعلينا أن ننمي انتباهنا. ويلزمنا لهذه التنمية، أن نركز قوانا العقلية، لكي نحصل في اللحظة المطلوبة على التقاط المعلومات بشكل أفضل.

ونستطيع أن ننمي انتباهنا. بالتجربة تلو التجربة. فمثلاً، نحن أمام منضدة عليها مجموعة من الأشياء المختلفة لوناً وشكلاً وحجماً. فعلينا أن نجيب بعد الاطلاع عليها لمدة دقائق. على كل ماشاهدناه. ومن ثم ننظر الى الأشياء من جديد، ونسجل مانسيناه. وبالقياس نرى تقدمنا في الانتباه. اذن: كن منتبهاً.

النصيحة رقم ‹١٤›

كن مهتماً

منذ قرن، كتب العالم النفساني ‹سيغموند فرويد› [إن المرء لايحفظ إلا مايهمه] وهذا يدل على الاهتمام والمصلحة بين كل ماهو آت من الوسط الخارجي. كما يدل على التوجه الذي يعي الاختبار في حدث التذكر.

وهذا الاهتمام يجري خلال الحياة بأكملها. ويبدو مثل أي شيء اساسين يتنوع باستمرار في مختلف العمر. وقال: ‹ويت وليمان› ‹Witt et Welmann› بعد سن التاسعة نرى عدد الأطفال الذين لديهم الرغبة بشكل كبير، بأن يصبحوا مثل رجال الكاوبوي، تنخفض لديهم الرغبة، وبشكل

كبير في سني المراهقة. إذ يتكون عندهم عدم الاستقرار العاطفي، الذي يثير اهتمامهم بتغير مستمر، ومن الجوهري أن نعرف ماذا يجري في نهاية مرحلة الشباب، وعند الأشخاص المسنين وهناك دراسة دقيقة ومؤثرة للعالم ‹كافان› ‹Cavan› شرح فيها مختلف مظاهر مرحلة الشيخوخة، فقال: هي زيادة الاهتمام بأحاسيس الجسد والملذات الجسدية.

- هي قصور عام في مختلف الاهتمامات، وزيادة في الاستيطان.
- الثرثرة المتعلقة بالماضي.
- شعور المسن بأنه منعزل ووحيد، وبأنه عبء ثقيل على أهله.
- العناد في الرأي.
- قلة العلاقات الاجتماعية والاتصالات مع الآخرين.
- قلة مقدرة التكيف مع الأوضاع الجديدة.

إن عدم الاهتمام، يجعل الذاكرة لاتستوعب العالم المحيط بها. ولكي ننهي هذه النصحية، لنتكلم عن أزهار الشر، للشاعر الفرنسي الكبير بودلير:

ولكن بين ابن آوى، والنمور، وكلاب الصيد، والقردة، والعقارب، والعقاب، والأفاعي، والتنين، ينبح، يصرخ، يتذمر، يدب.

وفي إعداد هذه الأقذار الكريهة، هناك الأكثر بشاعة، والأكثر خبثاً، والأكثر قذارة. وبالرغم بأنه لايندفع تحت تأثير أي صراخ أو أية حركة، فإنه سيجعل من الأرض خرابا.

وفي تثاؤب يبتلع العالم، إنه الضجر والسأم.

كن مهتماً، ولكن كيف نجعل من أنفسنا مهتمين ونحن غير ذلك؟؟

في البداية علينا أن نمتلك شجاعة عقلية، وأن ننطلق بها، ثم فيما بعد علينا أن نعرف كيف نحافظ على طاقاتنا المبذولة، فتكون لدينا الذاكرة، مثل بقية الناس.

النصيحة رقم ‹١٥›

كن فضولياً

يبدو لي أنني في طفولتي، كنت أجد في كتب الكونتيسة، سيجور الرائعة، العديد من الصفحات التي كانت تدين الفضول بقسوة، ومع ذلك فيا لها من ميزة رائعة.

ونعرف عادة الفضول: إنه كل إحساس بالاهتمام ناجم عن كل ما يخرج عن المألوف. فكيف يمكن للطبيب ألا يكون فضولياً!!

وعلى أية حالة، فالفضول هو أحد الميزات الأساسية للشباب فذلك الذي يريد أن يعرف ويتعلم هو شاب.

وقد صرح فرويد مراراً، بأن لذة المعرفة تتفوق على جميع أنواع اللذات الأخرى، بما فيها اللذة الجنسية.

والفضول يمنحنا أيضاً قدراً من المرح. ففي عصرنا ننمي بإرادتنا الإستياء والعدوانية، بينما الفضول يمنحنا شعوراً بالإشراق والارتياح واللطف. كما لو أننا نفكر بتماثيل كاربو. الرائعة. وإذا كانت هذه الميزة إحدى ميزات الشباب. فمن الواجب علينا أن ننميها خلال جميع مراحل حياتنا. فعندئذ نحافظ على ذهننا شاباً.

والأمر المؤسف حقاً، أن المسنين يفقدون ميزة الفضول في أغلب الأحيان. فهو يعتقد أنه شاهد، وتعلم بما فيه الكفاية، بينما الفضولي يشعر بحرية أكبر في تصرفاته.

وهكذا فإن المشاهدة والاصغاء والاحساس، والتذوق لمتعة كبيرة. وقد صرحت لي اختصاصية في الحمية مسنة، أنها عندما قامت بجولة حول العالم، قد تملكها الفضول بتذوق جميع ما قدم لها من طعام. فقد أكلت أسياخاً من الأرضة، ومن القرد المشوي، وبيضاً فاسداً منذ سنتين. ومن

خرطوم الفيل. ولكنها لم تتذوق لحم الإنسان. ولقد دفعها الفضول لتسأل أحد المواطنين القاطنين بالقرب من خط الاستواء، وكان قد دعاها لتناول الغداء، هل أكلت من لحم الانسان؟ وقد أجابها. آه أجل، قليلاً. وهكذا فالفضول يشحذ الذاكرة الى حد كبير، ويمنحها حدة رائعة.

النصيحة رقم ‹١٦›

كن مرتباً

لايمكننا القول ان كون الإنسان مرتباً يمنحه الذاكرة. لكنه ينمي الاستفادة الكبيرة. فعلى سبيل المثال، إذا أردنا حفظ بعض الأرقام او الاسماء، او قصة، فمن الضروري أن نتبع ترتيباً معيناً نراعيه باستمرار.

وعند الاستذكار، علينا أن نتبع أيضاً نفس النظام.

وإذا كان من عادتنا أن نرتب يومياً حاجاتنا العائلية في المكان نفسه. فهذا سيجنبنا إضاعة الكثير من الوقت. فالترتيب هو احدى الميزات الأساسية والأكثر أهمية في حياتنا اليومية، والتي كل منا يعرف كم هي معقدة!!

ومع تقدم السن والهرم، نجد أن هناك لدى الكثيرين من الناس المسنين جداً، ميل قوي للاختلاط الذهني.

ومن المألوف في الواقع أن نلاحظ تباطؤاً في الادراكات الحسية والعمليات العقلية. فمن هذه الصعوبات في التركيب الذهني، التي نجدها لدى الناس المتعبين والمتقدمين جداً في السن، هي: الانتباه والتفكير والحكم. وهي عمليات صعبة، كما نلحظ أيضاً اختلاطاً جزئياً في الزمان والمكان، واللامبالاة، وعدم الانسجام العاطفي. وحتى في بعض الحالات جموداً عقلياً تاماً.

ومن الطبيعي، ففي هذه الاحوال، تكون الذاكرة مصابة الى حد كبير. ونجد في العالم نماذج عديدة من هؤلاء الاختصاصيين الماهرين جداً

باستخدام ذاكرتهم، فمن الضروري ان نعرف كيف يتمكن هؤلاء الأشخاص الاستثنائيون، من الوصول الى هذه النتائج.

فعلى سبيل المثال، نذكر ‹انودي› ‹Inaudi› الذي يعتبر من أشهر الرياضيين. والذي كان الحل يتمثل له في شبكة مربعات واسعة، يضع فيها السؤال المطروح والمتعلق بالأرقام في نقطة معينة منها. وكان يستطيع باستمرار الاجابة على أصعب الاسئلة المتعلقة بقوانين الارقام.

وفي دراسة قديمة عن الذاكرة، يروي ‹هنري› ‹Henry› سلسلة من الامثلة لاستغلال هذه المهارات. ونذكر منها بالذات الدكتور ‹روكل› ‹Ruckle› فهذا الرياضي، كان يستطيع، بعد سماعه لمرة واحدة إعادة تكرار سلسلة تتالف من ستين عدداً، بعد تدريب لايتجاوز ١٦٧ ثانية ويستطيع أيضاً تكرار سلسلة تحتوي ٥٢ عدداً على نحو عكسي بعد ١٣٧ ثانية من التفكير فقط.

ويشرح العالم بالذات هذه الآلية الهائلة لحفظ الأعداد. فقد كان يتذكر على سبيل المثال العدد ٨٦٢١٩، لأن ٢١٩ هو المضاعف الثلاثي للعدد ٧٣ وأن لوغاريتم ١٣ هو ١,٨٦، إذن، فبواسطة العديد من المعلومات المحفوظة سابقاً والمرتبة جيداً. وباهتمام عاطفي لهذا النوع من الرياضيات وبالعمل المتواصل والتدريب على هذه المهارات الخاصةن يمكن الوصول الى هذه النتائج الرائعة.

ومن ناحية أخرى، يجب أن نلاحظ، كما يقول هنري اي، إن معجزات الذاكرة هي نادرة ومدهشة لدى الافراد العاديين، بينما لايمكن تصورها لدى الأفراد المعاقين.

ولقد ذكر هنري اي في مؤلفاته مجموعة من الحالات، حيث درجة الذكاء كانت ضعيفة للغاية. ويمكن اعتبارها عند حدود البلاهة أو التخلف الذهني.

وهكذا فإنه لايوجد لدى الناس أي ارتباط بين حدة الذاكرة وأهمية الذكاء.

لكن الترتيب في مختلف العمليات الذهنية، وبخاصة الذاكرة؛ فهي ميزة شديدة الأهمية. فعوّدوا أنفسكم على الترتيب. وكونوا دائماً مرتبين.

فهل من الواجب علينا أن نستخدم الوسائل المقوية للذاكرة؟ أجل بالتأكيد. ولكن يجب علينا ان نأخذ بعين الاعتبار، أن ذلك ليس إلا وسيلة. وأن طريقة العمل هذه، يجب ان لاتؤثر في النفس، ولا على تطور الفكر الذكي.

النصيحة رقم ‹١٧›

تعلموا الملاحظة الجيدة

اللغة الفرنسية تميز بشكل دقيق بين كلمتي ‹تبصرَّ› و ‹ رأى› فكلمة تبصر، تدل على الحدث المقصود والإرادي في الرؤية.

بينما كلمة ‹ رأى› لاتعني شيئاً من ذلك وإنما هي التعرف بواسطة النظر الى شيء محسوس. وكلمة ‹أدرك› تضيف فكرت صعوبة اقتناء هذه المعرفة. وكلمة ‹لمح› تعني الرؤية بغموض وسرعة وكلمة ‹ميزَّ› تعني ادراك شيء وسط مجموعة من الأشياء الأخرى. وكلمة ‹استبان› تفترض عملية أكثر صعوبة، وأكثر دقة من ميزَّ.

وهكذا، فإننا عندما نحاول معرفة التكونات الدقيقة، والتي نعبر عنها بسلسلة من كلمات اللغة الفرنسية، نلاحظ أن الذي يتغير من وجهة النظر

الفيزيولوجية، ليس الادراك العقلي تنفسه، ولكن الطريقة التي يعالج الذهن بها هذا الإدراك الحسي، معالجته واستعماله.

وأما كلمة (لاحظ) هي كلمة في الفرنسية لها العديد من المعاني المختلفة. فإذا أخذنا معنى واحد لها، وهو (ملاحظة ظاهرة خارجية) فموقف العقل بالنسبة لمدلول مرئي هو مجرد من الانفعال، وحيادي تماماً. ودون ان يؤثر هذا المدلول عليه. فنمعن النظر فيه ونفصله من كل جوانبه. فالملاحظة تسمح لنا بتحسين طريقة تثبيت المعطيات الخارجية في ذهننا. فما العمل لنلاحظ جيداً. يلزمنا أولاً الوقت لكي تستطيع إحدى حواسينا من إدراكه بشكل تام. فرؤيتنا يجب أن تكون متطابقة تماماً مع المسافة، والاتجاه، وشدة الاضاءة، مع مايظهره هذا المفهوم الحسي.

وزمن التطابق للمرة الأولى، يزداد كثيراً مع تقدم سن الملاحظ. ولكن كذلك فإن ميزة الملاحظة تتعلق بميزة الفكر الملاحظ. ومن المحتمل أن نعتاد على الملاحظة الجيدة والى حد كبير. ويمكننا تطبيق ذلك على مجال الرؤية بتحديد حقل الملاحظة واقتصاره على إطار ضيق فقط، طارحين على انفسنا السؤال التالي: ما الذي نستطيع أن نراه ضمن هذا الإطار؟

ويمكننا الوصول مع الزمن - بالصبر والتركيز - فإننا نستنتج، أن ملاحظتنا تحسنت شيئاً فشيئاً، وإن عدد التفاصيل التي حصلنا عليها ازداد كثيراًز

ويعبر ‹فلوبير› ‹Flaubert› عن ذلك بقوله: ‹يتعلق الأمر بإمعان النظر بكل مانريد التعبير عنه، ولوقت طويل بما فيه الكفاية، وبانتباه كاف الى أن نكتشف مظهراً لم يشاهده أحد من قبلنا، أو تكلم عنه أحد، فهناك دائماً أمور نجهلها، لأننا أعتدنا ان نستخدم أعيننا مع استذكار مارآه الآخرون قبلنا في هذه الامور التي نتأملها. فأتفه الامور يحتوي مانجهله قليلاً.

ولنحاول ايجاده. فعلى سبيل المثال: لوصف نار تلتهب، او شجرة في سهل، لنبق أمام هذه النار، وهذه الشجرة، حتى نراهما بشكل يختلف عن اية شجرة او نار أخرى».

النصيحة رقم «١٨»

تطوروا واحفظوا دائماً مفهوم الزمان والمكان.

أبرز «جان ديلي» «jean delay» منذ «٢٥ سنة» في مؤلفه انحلالات الذاكرة؛ ثلاثة اشكال:

الأول: حسي وحركي

الثاني: اجتماعي

الثالث: يتعلق بالانطواء

وهذا الشكل الأخير يبقى في النوم، ويتكون عن طريق الأحلام.

ولدى المرضى العقليين، نجد ان مظاهر الخرف لها سمة الحلم، أي، أن مختلف الاستدراكات المفاجئة، تنبجس في الذاكرة على نحو مضطرب تماماً. ويبدو للمريض ان الاحداث المستذكرة تجري حالياً.

إذن، فهناك استحالة في ارجاع العمليات المساعدة للذاكرة الى سياقها في الماضي.

ونجد في حالات الذاكرة المتفوقة صعوبة في استعادة الذكريات في الزمان والمكان المحددين، فهي محذوفة قليلاً، وتحديدها غير دقيق، ولهذا عندما نريد ان نسجل حدثاً ما، أو فكرة لها أهميتها لدينا، يجب علينا دائماً أن نظهر هذه الفكرة في ذهننا، وأن نحدد تماماً مدلولات الزمان والمكان.

إذن، عودوا أنفسكم على تحديد تسجيلاتكم، ففي كل مرة تريدون فيها حفظ ذكرى ما، اطرحوا الأسئلة التالية: كم الساعة؟ كم استمر ذلك الحديث؟

أين كان؟ وفي أي إطار حدث؟

النصيحة رقم ‹١٩›

كن متفائلاً

لايتعلق الأمر بالاعتقاد، بأن شيء يسير نحو الأفضل في العالم. وإنما ماهو أساسي هو تمرين الذاكرة، على ان تُشحن بالعاطفة، لتشجع الحياة الدماغية. فلنفكر بالحيوانات. فأنتم تعلمون أن الكلب، يحتاج للمداعبة والملاحظة والاطراء، لنجبره على تصرفات معينة. فعندما نود تدجين أي حيوان، يجب علينا أن نتبع الأسلوب نفسه.

فهل قرأتم كتب ‹روسني› ‹Rosny› الحياة الاولى ماقبل التاريخ، فإننا نجد فيها مشاهد مدهشة عن الطرق التي كانت متبعة في تدريب ومداعبة الحيوانات، لجعلها رفيقاً طيباً للإنسان.

وكذلك، فإن مدرب الفيل يتصرف مع فيله على هذا النحو. اذ يستقبله في الصباح بمجموعة من الكلمات التي يداعبه بها، والتي يلفظها بلهجة لطيفة.

فالتفاؤل يقدم بطاقة رائجة جداً في الحياة. بينما المتشائم الذي ينكمش ويضيق على ذاته، غالباً مايرتكب خطأ.

ولتسجيل كل مايأتي من العالم الخارجي، ينبغي الاعتقاد، أن ذلك الأمر يستحق العناء. واعتادوا على المغالاة في تقدير ما ستشاهدون وتسمعون. فذكاؤكم سيعمل عندئذ بشكل ثانوي على حفظ ماهو هام. وهكذا فستحيطون أنفسكم بمناخ نظيف، يفسح لكم المجال لملكات جديدة ومتعددة. فكونوا متفائلين.

النصيحة رقم (٢٠)

اعرفوا كيف تستخدمون طاقاتكم بشكل أفضل.

خلال يوم كامل، ننفق طاقة متنوعة جداً، فالبعض يستيقظ منهكاً. والآخر ممتلئ حيوية وشباباً، ويتمتع بفعالية عامة.

ومن المعلوم، أنه مع تقدم السن، تفتر الطاقة، ولكن بعد تناول الوجبات يتهيأ الجسم، ويشعر الناس بأنهم مستعدون لأعباء الحياة. ولكن يشعرون في نهاية اليوم بالتعب السريع.

فشعور الإنسان، انه مايزال يحتفظ بطاقته، فهذا سيمنحه سعادة واضحة واستمتاعاً بالحياة، وهذا الشعور ينتقل آلياً الى القدرات العقلية، والى الذاكرة بشكل خاص. ويشعر المرء بالمرح، والسرعة والاشراق. وهذه الطاقة الأساسية نجدها قوية لدى الشاب الصغير، ويعود دوامها بشكل رئيسي الى الحالة الجيدة لجميع خلايا الجسم وجميع وظائفه. ولكنها تتعلق بشكل خاص ، بعمل بعض الأعضاء. وعلى سبيل المثال، إذا كانت الوظيفة الصفراوية سيئة، وتسمح ولو لجزء بسيط من الصفراء، بالتسرب لسبب أو لآخر في الدم. فهذا سيؤدي الى تسمم الجسم عن طريق الأملاح التي تحويها الصفراء. وبالتالي نشعر أننا لا نرغب بشيء، ونحس بالوهن. وهناك أعضاء أخرى في جسمنا تؤثر على طاقات جسمنا. وهناك العديد من القياسات للصحة، مثل: التنفس الجيد، والاسترخاء العام، لتسمح لنا بتحسين مستوى الطاقة المتوفرة.

لنبحث إذن، عن كل مايدعم طاقاتنا المختزنة، والابتعاد عن كل مايعطلها.

النصيحة رقم ‹٢١›

اعملوا بطريقة متقطعة

يتمتع الإنسان بدماغ يعمل بطريقة ممتازة، طالما مايزال فتياً. وهذا يعني، بدءاً من سن الرابعة عشر وحتى سن الستين. يستطيع المرء تسجيل الأحداث والأفكار، لفترات تمتد من خمس الى ست ساعات أحياناً، دون الشعور بأي تعب، ولكن عندما يتجاوز الإنسان سن الستين، فيحدث عندئذ انتكاس في القوى والقدرات، ولذلك كان ضرورياً زيادة فترات الراحة خلال اليوم.

فذلك يتعلق من ناحية أخرى، بقانون بيولوجي عام. وهكذا فعندما يقود الإنسان السيارة لفترة طويلة. فمن أجل عينيه، يتوجب فحص لوحة اجهزة القيادة من وقت لآخر.

وبالنسبة للذاكرة، من المفضل أن يلجأ الانسان الى بعض التمرينات الجسمانية البسيطة بعد فترة طويلة من العمل المضني، أو أن نرفع ثانيةً مدخرات الجسم الدموية، بتناول بعض الأغذية.

ولقد تعرفنا على مهندس يبلغ من العمر أربعاً وثمانين عاماً، ومازال يتمتع بحياة دماغية نشيطة جداً. وكان يقسم وقته الى ثلاث فترات منفصلة، بواسطة وجبات خفيفة من الطعام، أو لفترة استراحة طويلة. وتلك كانت طريقة ممتازة.

وفي الوقت الذي كنت فيه أعد دروساً صعبة في الطب، كان يحدث معي، أنني عندما أكون متعباً لأأتوصل الى استذكار ربع المعلومات المسجلة في فترة الراحة.

وهكذا: لاتبالغوا بالعمل، ودعوا ذاكرتكم تعمل بطريقة متقطعة. ولاسيما إذا تجاوزتم محيط الحياة، أي الستين من العمر.

ويمكنكم اتباع العادات الانكليزية الممتازة. ففي الواقع، إن ساعة تناول الشاي والتوست، هي تلك التي يكون فيها نقص واضح من السكر في الدم. والذي ينتج عنه تعب دماغي مباشر، لأن الدماغ بحاجة الى الكثير من السكر كغذاء، وفي الواقع، فإن الشاي مع غذاء محلي، هو منشط ممتاز للوظائف الدماغية.

النصيحة رقم ‹٢٢›

نمِّ شدة حواسك المختلفة

في تاريخ الانسانية، هناك عهود، كانوا يعتبرون فيها كل مايمس مسرات الحواس. كأنما هو نوع من الخطيئة، وخاصة لدى بعض الطوائف الدينية. فكانوا يناقشون الروح، ويتمسكون بالابتعاد عن الأحاسيس وإبداء الاحتقار لها، رغم معرفتهم، أن ذلك يعارض تطورهم.

ويتطلب تسجيل الذاكرة الصحيح في البداية، إدراكاً كافياً وواضحاً. ومن ثم فإن سيطرة الوجدان على هذا الانجذاب الحسي، سيبدو ممتازاً. وينطبق ذلك بالنسبة لجميع الحواس لدى الكائن البشري. وإذا كانت قد نمت لدينا بعض الحواس على نحو كبير، فإن بعضها الآخر لايزال أدنى من بعض الحيوانات.

وقد قلصت الحياة الحالية الادراكات الحسية لدى الكثيرين من الناس. ولذلك كان من الواجب إعادة ترتيبتها. ومن المفيد أن نرى مدى التقدم الممكن احرازه في هذا المجال.

وعلى سبيل المثال، فإننا نجد تفاوتاً كبيراً لدى الناس بالنسبة لحاستي الذوق والشم.

وهكذا، فإن . ذوّاق المشروبات المتمرن جداً، حسب مايقال، أنه يستطيع التعرف على البلد الذي أتى منه النبيذ، وذلك من الكأس الأولى. ويحدد منبت الكرمة من الكأس الثانية، ومن الكأس الثالثة يحدد تاريخ صنعه.

ونستنتج من ذلك أن الأمر يتعلق بذاكرة متخصصة ومتميزة. ونعلم كذلك أن العميان تنمو لديهم حاسة اللمس الى درجة كبيرة. حتى أن البعض منهم يستطيع اكتشاف وجود الحائط قبل أن يمسوه، وعلى نطاق حاستي السمع والرؤية، نجد لدى الناس تفاوتاً هاماً. فبالنسبة للعين، فإن الخلايا الشبكية لها تكوين مغاير جداً، تبعاً للحالات. ونجد لدى بعض الأشخاص أن أركان الرؤية موجودة بأعداد كبيرة في الشبكية إلى حد أنه تنمو لديهم الرؤية ليلاً الى حد كبير، كما هي الحال لدى المصابين بالاخفاش.

أما لدى البعض الآخر، فنلاحظ تمتعهم بسمع مرهف جداً.

إذن، فإعادة تربية الذاكرة هي أمر هام جداً لاسترجاع الذاكرة.

النصيحة رقم ‹٢٣›

لاتبقَ منعزلاً لفترة طويلة

لازال العديد منا، يذكر العمل الشهير، للكاتب ‹جول فيرن› ‹Jules ferns› ألا وهو الجزيرة الغامضة. حيث كرس الكاتب جزءاً لا يستهان به. ليصف ‹المهمل› وقصوره العقلي. وإن كان غير تام. ويمكن شفاؤه بعد فترة طويلة من العلاج.

ومن المؤكد، أن الانعزال المبالغ فيه، يؤدي الى انخفاض عام في القدرات العقلية. وبالتالي تتبعها الذاكرة لامحالة.

ومع ذلك فإن الحياة المنعزلة، ليست دائماً سبباً للاضطرابات العقلية. ومن ناحية أخرى، فإن بعض الناس الخجولين والمصابين بداء الذاتية أو مايطلق عليه «البارانويا». وكذلك المنهارين نفسياً، يشعرون بضرورة الانعزال. أو على الأقل بالميل إليه. وذلك، إما ليتجنبوا المشاحنات الدائمة، أو لشعورهم بالتعب.

ونجد أنه في معظم الحالات، مع الأخذ بعين الاعتبار الحالات الفردية المعقدة جداً؛ أن تبادل الحوار يسمح بإسهام خارجي مفيد جداً للذاكرة. إذن، لاتحاول البقاء منعزلاً بإرادتك، بل حاول ان تعيش مع الناس الآخرين، وشارك في الاحاديث، وتبادل الافكار، وان بدت لك عقيمة لاأهمية لها، بل حاول ان تبحث في أهمية كلام المتحدث إليك. وماذا يمكن لكلماته ان تظهر في الواقع. وحاول ايضاً التعرف على نفسية محدثك، فهناك دائماً ماتتعلمه وتفهمه.

النصيحة رقم «٢٤»

تفحص بعناية الاقتراحات التي تصلك.

في كل ساعة من حياتكم، تتلقون من الخارج إيعازات مختلفة. ففي عصرنا الحالي، ولاسيما في مراكز التجمعات المدنية الكبرى، نشعر بالإرهاق دائماً. ولذلك كان من الواجب علينا أن نراعي عدم التأثر كثيراً.

وهناك آخرون، يستندون على الايحاء الذاتي، وكأنما هو رؤية شخصية واعية، أكثر أو أقل صدقاً، وكذلك أكثر أو أقل تأثرا عاطفياً يمكنهم حسب الحالات مساعدة الفرد في حياته اليومية. والمثل القائل «ساعد نفسك تساعدك السماء». فهو مثال كلاسيكي لتطور الإيحاء الذاتي. ولهذا قيمة رائعة، إذ يتيح للناس أن يختاروا في المواقف الصعبة والدقيقة. ويتجاوزوا الحواجز التي تعترضهم.

وفي الوقت الراهن، نجد أن جمهوراً عريضاً من الناس يتركون أنفسهم لتلقي الشعارات السيئة، والتي لاتحمل أي قيمة حقيقية، والتي نسحقهم بدلاً من أن تساعدهم. فهم يحرضونهم أو يثبطون عزائمهم من أجل أهداف غير مصرح بها.

إذن، لقنوا أنفسكم بأنفسكم، ولكن بالاتجاه الصحيح، أي التفكير بتفاؤل. فكل انسان يشكو من ذاكرته ، ولاأحد من ذكائه. وهذا صحيح.

فالاختبارات التي أجريت على الذاكرة من خمسة عشر عاماً حتى الآن، قد أظهرت، أن جميع الناس لهم نظرة متشائمة بالنسبة لذاكرتهم.

فعند قيامكم بالإيحاء الذاتي المتفائل، فإنكم تساعدون وظائف الذاكرة. وبالتالي، فإن هذه المساعدة ستصل الى الدماغ.

النصيحة رقم ‹٢٥›

لاتبق صامتاً دائماً

نلتقي من وقت لاخر في الطريق، شخصاً يمشي بسرعة، ويكلم نفسه فتبتسم، ونعتقد أنه مختل العقل. لكن ذلك ليس أكيداً. وفي كل الأحوال، فالصمت لايتلاءم مع آلية عمل الذاكرة. فالعمل الإرادي بتركيب الجمل التي نتفوه بها، والتي نبحث عنها بعناية، لتعبر تعبيراً دقيقاً عن افكارنا يستوجب جهداً آلياً، لايجاد افضل الكلمات التي تسجل أفكارنا، وبالتالي فإن ذلك ينشط الذاكرة.

ويلاحظ وجود الصمت بشكل خاص لدى الخجولين، والذين يعانون من كبت عاطفي. كذلك نلحظ لدى الفتيات، الذين يميلون للانطواء على أنفسهم، أو المتكبرين والحذرين ميلاً قوياً للبقاء صامتين فمن الواجب علينا أن نساعدهم، ولكن ليس بالكلام لمجرد الكلام، وإنما بالكلام الذي يحمل افكارنا ويدعم الذاكرة.

ولكن، إذا كنتم وحيدين لاتخشوا مطلقاً الكلام بصوت مرتفع. لأنكم ستساعدون ذاكرتكم بهذه الطريقة، وستستطيعون في الوقت نفسه ترتيب أفكاركم.

النصيحة رقم ‹٢٦›

لاتكن كتوماً

ماهو الكتمان؟ ولماذا يقال عن المرء إنه كتوم؟

يتعلق الأمر هنا بإحساس التراجع أمام التعبير عن فكرة.

فالشخص يمتنع عن الادلاء بأفكاره، فهو، إذن، موقف نفسي سلبي، غير إرادي، ويحدث فجأة. ولكن لماذا يحدث ذلك؟ فهذا الحصار العقلي مرده الى حالة من الخجل العام، أو الى فرط الانفعال، أو الشعور بالقلق، أو الخوف قبل تسلم أية مسؤولية.

إذن، فهو اضطراب في العنصر العاطفي الذي يؤدي الى الكتمان. ونشاهد هذه الحالة كثيراً، عندما يكون المرء أمام القضاء.

فالمتهمون يرفضون التكلم، أو يبدون كتومين جداً. فالحصار الدماغي غالباً مايؤثر على الذاكرة. وتكون وظيفة الذاكرة قد شلت في الواقع فكيف نتصرف والحالة هذه؟

إن الانبساط العاطفي العام عن طريق الاقتناع الهادئ والحيوي، أو بمساعدة مختلف العقاقير، يكون ضرورياً.

وفي كل الأحوال، لاتكونوا كتومين على الدوام؛ فذلك له أثر سيء كبير!!

النصيحة رقم ‹٢٧›

مع التقدم في السن، خفف من التمارين المرهقة للذاكرة. ولكن لاتبقى عاطلاً. لقد صادفنا في حياتنا العديد من الناس تتراوح أعمارهم مابين

الخمسين أو الستين عاماً. والذين كانوا يتمتعون بذاكرة نشيطة ومتميزة. فإذا بهم يشكون من ضعف مفاجىء في ذاكرتهم، لايستطيعون تفسيره.

ويعود سبب ذلك، أنهم لم يعرفوا كيف يلائمون تمارين ذاكرتهم مع الشيخوخة الدماغية، والتي لايمكن تفاديها مع الأسف. فهناك انخفاض في عدد الخلايا الدماغية؛ ولذلك نحن بحاجة الى تمهل أكبر للتعلم والحفظ.

ويكون من الصعب لكل فرد ان يتابع موضوعين أو أكثر في الوقت نفسه. فلفهم موضوع ما، ولتمثل أفكاره، نحتاج مجبَرين الى فترة أطول. ولكن من الواجب علينا ألا نبقى عاطلين عن التفكير والعمل، لأن ذلك يلغي التمارين العقلية. مما يؤدي الى تدهور مفاجئ في قدراتنا.

والحل الأمثل لهذه المشكلة، يتمثل باعتياد هؤلاء الناس الذين يتمتعون بذاكرة نشيطة وسريعة، على العمل بتمهل، وبفترات متقطعة وبذلك يكسبون الدقة والتركيز في أفكارهم.

النصحية رقم ‹٢٨›

لاتمرض ذاكرتك اصطناعياً

لايوجد أي دواء فقط يؤثر فقط على الذاكرة. وإنما هناك تسممات، تصيب الدماغ بأكمله، وتسبب الهيجان، وأحياناً ارتفاع هرموني أو توتر شديد. وهناك على سبيل المثال، الكحول، أو العديد من المزج الكحولي الذي يسبب فترة من التحريض الدماغي العام مع الشعور بالغبطة، والهذيان المرضي (المتمثل بالمبالغة في استعمال الكلمات)، والتهيج الشديد.

ولكننا نرى في أغلب الأحيان أنه يتبعه فترة أخرى من التعب المفاجىء والانهيار النفسي.

ويمكن للعديد من العقاقير، وكذلك بعض الأنواع من الفطور، أن تحدث تحريضاً شديداً للذاكرة. وهناك أمراض تسبب ذلك التحريض؛ مثل الشكل العام. حيث لوحظ لدى هؤلاء المرضى فرط في التذكر.

وبالنسبة للمصابين بالعصاب، فلقد وجدنا لديهم في بعض الأحيان حدثاً محرضاً، وبهيئات مختلفة، تبعاً لحالة المصاب بالعصاب.

ويمكننا الاستفادة من كتاب الاستاذ ‹ميشو› ‹MICHAUS› الحديث، والمتميز، والذي يدرس فيه حالات الاضطرابات المرضية للذاكرة.

ولكن إذا اعتمدتم على الكحول أو العقاقير لتحريض ذاكرتكم، مثلما يلجأ لذلك بعض الطلاب. فقد تضلون الطريق. لأن سرعة الحفظ يرافقها سرعة أكبر في النسيان.

النصيحة رقم ‹٢٩›

دع ذاكرتك تعمل كعضلة

من الممتع، أن نقارن الذاكرة من نواح متعددة، كعملها ونموها بالعمل العضلي. وإن كان جذب المجموعتين يخضع لقوانين متماثلة تقريباً. ولكن الذي يجعل إعادة تربية الذاكرة أمراً خاصاً جداً، هو التدخل الذي لايمكن تجاوزه للجهاز والوظائف الدماغية.

وإذا دربت الذاكرة كما فعل ‹اينودي› والعديدون غيره، من الناس المتخلفين عقلياً. فإنهم لن يتوصلوا في الواقع الى نتائج إيجابية. لأن الذاكرة المحرومة من المداخل العاطفية والفكرية، تبدو فقيرة جداً، ولايمكن الإفادة منها في الحياة اليومية.

ونستنتج من كل ذلك، أنه يجب امتلاك الذاكرة الأولية الجيدة، مع الأخذ بعين الاعتبار حالة التوازن النفسي العامة في كل لحظة ولكل فرد على حدة.



القسم الثاني

الذاكرة والشعور

مقدمة:

لدراسة وفهم النصائح التالية، والإفادة من تعاليمها العملية، على القارىء أن يبذل جهداً شخصياً ومتكرراً.

وقد يدهش القارىء لمشاهدة أن هذه النصائح تظهر كشرح للحوادث والحالات، من أن تقدم توجيهات دقيقة، لنتجنب ضياع المعلومات من الذاكرة، أو لتصحيحها. فليس هناك وسيلة أخرى.

ولايمكننا أن نقدم «وصفات» لتحسين الوظائف الدماغية. ولكن أفضل وسيلة يتبعها القارىء، هي القراءة ببطء ولعدة مرات.

فالنصائح المجتمعة في هذا الفصل، ومن ثم التفكير فيها، والتفكير كذلك بحالتك الشخصية؛ فذلك لايكفي دون شك، وإنما سيضعك في منتصف الطريق. إذ ستعي مشكلتك؛ ومن أجل ماتبقى.

فيجب أن تسبر بعمق لمعرفة السبب في التوازن النفسي، غير المستقر، لكل فرد منا.

وفي هذه المقدمة، مجال للمرور على فِكَر، تعتبر روح النصائح.

فالاشخاص المسنون يحبون المال. ويقول ‹أرسطو› هم غالباً مايكونون حذرين وبشكل عام، فإن هذا العمر يدعو الى العطف، ولكنها ليست قاعدة ثانية، واذا رجعنا الى ‹شيشرون› ‹Ciceron› لنتذكر ثرثرة المسنين، فنلاحظ أن بعض المميزات السابقة، تفهم بشكل جيد. وهي بكل بساطة تدين الى الظروف الخاصة عند الأشخاص المسنين، وكذلك الى الغزيرة البسيطة للتحدث والمحادثة.

إن مسألة الذاكرة والاهتمامات، هي متصلة بشكل دوري الى العوامل آنفة الذكر. ولكن ماذا يفعل المرء عندما يفقد اهتمامه بمهنته؟ يستطيع ـ كما نصحه فولتير ـ أن يعتني بحديقته. إنه حل جيد ومقبول من الجميع. وحل آخر يحتوي على إيجاد فكرة جديدة مختلفة عن المهنة، ويجب أن تكون أكثر عمومية وتصعيداً.

ولقد قال ‹مارك ارثور› ‹Mark Arthur› في نهاية حياته! ‹إنكم شباب مادمتم مثاليين›. فيجب متابعة هذا القول لنبقى شباباً.

فالسير الى الأمام يجب أن يستمر في كل مراحل العمر. وإذا فقدنا الاهتمام، فإننا نفقد ذاكرتنا. فهذا رجل يتجاوز عمره الخمس والسبعين سنة. وكان يشكو من عدم مقدرته على التذكر. كما كان متزوجاً من امرأة كانت ـ بدون شك ـ جميلة. ولكنها سمينة. وبالإضافة لذلك، فهي ابنة ممثل كان في الماضي مشهوراً جداً. فالنتيجة، إنها اصيبت بثرثرة مزعجة، واعتاد زوجها الصمت، وكذلك عدم الإصغاء اليها، وعدم الاهتمام بحديثها، فضعفت ذاكرته الى حد كبير.

وحكاية أخرى: كان أحد أصدقائي باحثاً جديراً، ورجل مخبر، وأعزباً. وكان يشكو، بأنه لايتذكر لتوه. فلقد كان منغلقاً في عناء الباحث.

وولهاً بمهنته. وكان . بشكل عام . لايهتم بأحد. ولم يكن لديه أي اهتمام بالوقت. ففقد التذكر.

إذن، علينا الاهتمام، بمثل هذه الحالات، وكذلك الوله والشغف. وهذا شخص مهم؛ توفي منذ عدة سنوات. وكان غنياً جداً. وخلال الفترة الأخيرة من حياته، كانت لديه لذة حقيقية، هي: أن يعد ثروته ويحبها ويحصيها.

ففي كل مساء، بدءاً من الساعة الحادية عشرة، يدخل مكتبه. ويستمر ثلاث ساعات. ويقول: إنها ساعات رائعة.

النصيحة رقم ‹٣٠›

سيطر على انفعالك

كل منا يلتبس عليه الأمر في التمييز مابين الكلمتين التاليتين: الشعور والانفعالية.

فالشعور يمثل مجموعة ردود الفعل النفسية التي تسببها الحياة في كل ما هو أساسي ويختصرها ‹بايرون› ‹Bieron› الى ثلاثة مفاهيم أساسية:

١ . الاهتمام مع ميل للانتباه والاكتشاف.

٢ . المحبب: (السرور)، مع ميل للانفتاح والبحث.

٣ . الكريه: (الالم) مع ميل للتراجع والهرب.

أما الانفعالية، فتتكون من مجموع المظاهر النفسية والفيزيولوجية التي يظهرها الفرد، كرد فعل في وضع معين.

ومنذ عام ١٩٠٩، كان ‹ دوبري › ‹Dupre› قد وصف التكوين الانفعالي لدى العديد من الأفراد. وكان يتميز بزيادة الحساسية، ونقص في الكبت المحرك، وردو الفعل العصبية والارادية. واستناداً لكل ماذكر، فإن العضوية تظهر ارتجافات تمس الاحساس، وردود فعل شاذة، لمختلف الأنشطة

في اتساعها ونموها. فيبدو الفرد على هذا النمو أكثر أو أقل قدرة على التلاؤم مع الظروف الغير متوقعة، ومع الأوساط الجديدة.

وهذه الحالة الانفعالية الموجودة في الحدود الطبيعية لدى الرضع والأطفال الصغار، فإنها تتجلى لدى البالغ بمايلي:

. الافراط في ردود الفعل العصبية.

. الافراط في ردود الفعل للتحريض الجلدي.

. انعكاسات على الجهاز العضلي.

. انعكاسات وعائية عصبية.

. الارتجاف.

. القلق، وهو حالة نوعية غير مستحبة من الضغط، يسببها الاحساس بوجود خطر يهدد العضوية.

إذن، لاتكن شديد الانفعال، لأنك ستجد نفسك في ظروف غير ملائمة، للتسجيل.

وهناك تحت تصرفك العديد من الوسائل البدنية والنفسية، لكي تسترخي وتشعر بالارتياح. وسنصف البعض منها، مثل التنفس بانتظام، الذي يعطي دائماً نتائج ملائمة. كذلك تكريس فترة محدودة من الزمن، للتنفس ببطء وعمق يومياً. وهذا سيعطي أفضل النتائج.

النصيحة رقم ‹٣١›

امسك لجام خيالك

يلاحظ، أن من أهم الميزات الأساسية للذاكرة، هي ‹الوثوق› وهذه الميزة نادرة الوجود.

ويلاحظ، ان معظم الناس ولاسيما الأقوام البدائية، لديهم، أن الذاكرة من النادر الوثوق بها.

وفي الواقع، إن لدى الكائن البشري، وبشكل خاص، في الفترة الأولى من حياته، فعالية أسطورية عادية. وهذا يعني أنه يميل لاختلاق القصص الخيالية. ولكن إذا أصبحت هذه الفعالية شاذة وغير مقبولة، عندئذ نسميها، ‹المكذبانية›.

وهذا الميل إذا انتشر على نحو كبير، فإنه سيحمل للذاكرة مختلف أنواع الأكاذيب. ووجود الذكرى يكون حالة استثنائية. والزمن يؤثر عليها، ليس فقط بإضعافها، وإنما ايضاً بمغالطتها.

وأول من درس المكذبانية، هو ‹ارنست دوبري› ‹Ernest Dupre› وقد روى في مؤلفاته سلسلة من الأمثال الحية.

والمثال الأول، يتمثل في بنت صغيرة، يبلغ عمرها سنتين. تسكن في باريس. وتشرح بإسهاب مع الاعتماد على مجموعة من التفاصيل. إنها قامت بنزهة في ‹بوت . شومون› ‹Buttes Chaumont› وفي الواقع أنها لم تقم بهذه النزهة فقط؛ ولكن لم تسمع بها مطلقاً.

والمثال الثاني، يمكن أن بنتاً في التاسعة من عمرها. تروي موت أختها الصغيرة التي لم توجد مطلقاً. لكي تستمتع بمواساة الناس لها.

أما المثال الثالث: ويروي حالات أكثر خطورة، تتعلق بالبالغين. ويروي ‹دوبري› ‹Dupre› الحالة المعروفة في الماضي. فقد اتهمت فتاة ضابطاً بمحاولة اغتصابها. ومثلت هذا المشهد الليلي بطريقة مأساوية جداً. وكان الضابط بريئاً تماماً. وقد نفذ عقوبة السجن مدة عشر سنوات. ولم يُرد اعتباره إلا بعد مضي وقت طويل.

والمثال الأخير، إن رجلاً في الخمسين من عمره، عند عودته الى المنزل وجد زوجته مغمياً عليها. ورقبتها مربوطة بشريط، وممددة على الأريكة. وفي الشقة اضطراب تام. وجميع الأنوار مطفأة. وعندما استعادت الزوجة

وعيها. روت ان سارقين مقنعين كانا قد دخلا الشقة. وفرا بعد سرقتهم للمجوهرات الثمنية.

وقد أجري التحقيق. فوجد، أن شيئاً من ذلك لم يحدث. وبعد بضعة ايام تعترف الزوجة أنها تصنعت الاعتداء والسرقة. لكنها لم تستطع أن تعطي تبريراً مقبولاً لذلك.

ولاستحضار الذكريات أهمية خاصة لدى شهود القضاء، والحالة هذه فقد أبرز العديد من علماء النفس في دراساتهم، أن وجود الشاهد الموثوق تماماً استثنائي. وأنه يوجد لدى كل شاهد ميل لصياغة الثغرات في الذاكرة. وعلى الأقل فإن ١٠٪ من الشهادات أمام القضاء هي كاذبة. وكذلك أيضاً بالنسبة للإجابات الملتزمة، فإن نسبة الإجابات الكاذبة تبدو بنفس الأهمية كذلك.

وأخيراً: شاهدنا، إن للظواهر الانفعالية تأثيراً على المستوى المحرك، وهروب الأطفال يظهر انتقال هذه الفعالية الخيالية، والفتيان يحاولون وضع خيالهم موضع التطبيق عن طريق قصص الرحلات التي لاتحرض فقط دماغهم، وإنما جهازهم الحركي.

والخلاصة، إن الوثوق التام بالذاكرة في أغلب الاحيان، لايمكن الاعتماد عليه، وخاصة لدى الفتيان.

إذن انتبه لخيالك، واعمل على مسك لجامه، إن صح قول ذلك.

النصيحة رقم ‹٣٢›

تجنب التشويشات الانفعالية:

○ هناك العديد من الأشخاص الذين يصبحون شديدي الانفعال مع تقدمهم في السن. وذلك دون أي سبب مقبول. فهذا رجل يبلغ من العمر / ٦٥ سنة/ وهو مدير لدار نشر مشهورة. وبحكم مهنته، كان مجبراً أن يعيش

حياة اجتماعية لامعة، فكان عندما يتوجب عليه الكلام أمام حشد من الناس، أو عندما يسمع قصة حزينة، أو حتى عندما يسمع موسيقى عسكرية، وحتى لمجرد العرض العسكري البسيط، كان يشعر أن الدموع تصعد الى عينيه. وكل آلام العالم تتجسد أمامه، فينفجر باكياً ومنتحباً. وكان متضايقاً جداً من حالة الضعف هذه.

وفي الوقت الذي يسيطر عليه انفعاله، فإنه يعي تماماً للسخرية، التي يمكن أن تسببها له ردة الفعل في الكنيسة، بإحصاء التماثيل الموجودة في الأروقة الجانبية، في اللحظة التي كان الكاهن يقول موعظته، ولاسيما عندما كان يفضي للمستمع بحدث مثير للانفعال بشكل خاص. ورغم كل ذلك، لم يتوصل ذلك الرجل للسيطرة على نفسه.

ومن الصعب التخلص كلياً من هذه الحالة، بمساعدة المعالجة النفسية المستمرة، أو تطبيق مختلف انوع العلاجات، ولكن بالامكان تخفيف أعراضها الى حد كبير.

ومن النادر أن نجد حالات معاكسة لسرعة الانفعال. والتي يطلق عليها «الهوس» والتي يبدي فيها المريض اندفاعاً للابتهاج غير العادي. ويظهر ذلك، بحالة عامة من البهجة والدلال، فيطلق أصواتاً أو ضحكات عالية، وباضطراب تدريجي يمكن أن يأخذ شكلاً غير متوقع في شدته.

وهذا مثال آخر: مريض على سريره في المستشفى. يقولون له: إنهم سيجرون له عملية جراحية في الفقرات القطنية. والمريض على الدوام هادىء. وينهض بسهولة، وعيناه تلمعان. ويصرح أنه مغتبط كثيراً لهذه العملية الرائعة التي لاأمل منها.

إذن، هذه التشويشات الانفعالية، تحمل اضطرابات للذاكرة. وفي أغلب الأحيان تؤدي الى تخيلات مرضية، ولكن بالمقابل هناك طرق علاجية متعددة وناجعة.

ولكن على الدوام، حاولوا أن توقفوا هذا الميل المؤلم جداً في أغلب الأحيان للمريض الذي سيعاني منه.

النصيحة رقم ‹٣٣›

لاتكن شديد الانفعال

لكي يكون التسجيل في الذاكرة كاملاً تقريباً. ولكي نستطيع استذكار هذا التسجيل بسهولة، يجب أن يكون مقدار الانفعال المرافق لهذه الذاكرة موزوناً. وعلى هذا النحو، إذا لم يكن هناك أية شحنة انفعالية مرافقة لهذا الجهد، فإنه سيكون أقل. ولكن إذا كانت الشحنة الانفعالية ذات قوة كبيرة. وعلى سبيل المثال، إذا كان المرء ولهاً جداً بالذي يحاول أن يحفظه أو يستذكره، فإن الذاكرة ستعمل على نحو أضعف.

وجميع التجارب والاثباتات التي أجريت في هذا المضمار، كانت حاسمة. فالمقياس يصعب ايجاده. وينبغي على المرء أن يكون يقظاً مهتماً. ويثيره الموضوع الذي يجب أن يتعلمه أو يتذكره، ولكن دون إفراط. ويعود حل المشكلة لكم، وذلك بأن تفحصوا أنفسكم بأنفسكم. وأن توجدوا أفضل التوازن. والمرء لايغير طباعه. والصراع القاسي مع نفسه ليس ملائماً. وأفضل طريقة هي تفحص الأمور البارزة بهدوء، ورفض المقولة الكلاسيكية ‹أنا وجدت على هذا النحو، ولن أتغير ابداً›.

النصيحة رقم ‹٣٤›

لاتستعجل مطلقاً

الاستعجال هو أحد أمراض هذا العصر، ففي المدن الكبيرة، نرى حشوداً من الناس المنهمكة في عملها، والتي تقفز من وسيلة نقل الى أخرى. كذلك نرى سائقي السيارات السياحية المتوتري الأعصاب، حيث أن مجال الأمان بين السيارات، قد اختصروه الى أدنى حد. وكل هذه المظاهر تدل على خطأ ما، على أمور عديمة النفع، وكذلك على مظاهر مرضية.

فكل إنسان مستعجل في محيط الحياة البدنية اليومية، فإنه ينعكس سوءاً على محيط حياته الدماغية، والحالة هذه فإننا نكرر أكثر من مرة، وإن العمليات الذهنية بطيئة. فالعلاقة الخاصة بين الحياة الحركية، والحياة الدماغية، تجعل الفرد يرزح تحت الاستعجال الحركي المدهش، والمقلق، مشدوداً نحو كل دقيقة آتية، لايرى شيئاً ولايسمع أبداً، ولايستمتع بحاضره، وكل أمر يحمل إليه التعب الكبير. إذن، فهناك مع هذا الاستعجال مايوازيه من الاستعمال السيء للقدرات الدماغية. فالتسجيل يكون سريعاً وسطحياً للمعطيات الخارجية، لأن استقبال المداخل الحسية المتعددة غير كاف، وغير مفهوم. وكذلك فإن التفسير السيء للأمور، يسبب العدوانية، والحذر والضيق.

ولإغناء الذاكرة بأسلوب عقلاني وناجع، يجب المضي ببطء. ومن الضروري لتسجيل الذاكرة، ان يكون الوعي واضحاً ودقيقاً. والكلام بصوت مرتفع وهادئ مع الاسترخاء التام.

وبهذا الأسلوب، فإن كل مايسجل، يتفق مع السياق الطبيعي للفكر.

النصيحة رقم ‹٣٥›

تجنب القلق

من أكثر الظواهر انتشاراً بشكل عام، في عالمنا اليوم، هو القلق. ولانستطيع القول، مثلما يصرح ‹جي بوتونيير› ‹J. Boutonier› إن القلق حالة طبيعية، ولكن يمكننا القول، إن القلق يشكل رد فعل طبيعي على كل الحوادث المزعجة أو الشاقة، والتي ستهددنا في المستقبل.

وفي الواقع، إن مايميز هذه الحالة الانفعالية هو شعور الاضطراب الذي نحياه بانتظار خطر مؤلم وشيك الوقوع، كما يقول ‹هنري اي› فالإنسان القلق لايعيش فكرياً في الحاضر، وإنما يتطلع للمستقبل الذي لايمكن تحديده، وبالنتيجة، لايمكن للمرء التوصل الى أي دليل معقول من التفاصيل التي يمكن أن تحسن أو تعمل على اخفاء هذه الأزمة الانفعالية.

وعند قلقهم، يضخمون أهمية العوائق المستقبلية التي ستواجه الفرد. مما يجعل المستقبل قاتماً ورهيباً. والفرد مهدد، وغير مستقر، ويعود ذلك الى التفسير الخاطئ للأمور المستقبلية.

والإنسان القلق، لايأخذ بعين الاعتبار تفسيره الخاطيء للأمور البعيدة، فمن الثابت، انه بعد زمن، بَعُد أم قرُب، لم تحدث الوقائع بالطريقة الرهيبة والمؤلمة التي توقعها.

وعلى اي حال فإن الحاضر لدى الإنسان القلق هو ملغي تقريباً، بسبب التوتر الداخلي، الذي يبعده عن الحياة الفكرية في الحاضر.

وتسجيل الذاكرة لن يكون ساراً على الاطلاق. والتذكر لن يكون صحيحاً. وفي أغلب الأحيان يوجد في دماغ الإنسان القلق . فيما يتعلق بمشكلة معينة . صراع بين مختلف الاتجاهات. وإن حل المشكلة باختيار

هادىء، لن يحدث بسبب عدم اليقين من صحة الاتجاه المتبع. فالفرد الذي لايمتلك عدداً من الاتجاهات الصحيحة والأساسية، لن يتوصل للاختيار. وان مختلف الحلول التي تبرز في ذهنه، لها جميعاً جوانبها الإيجابية والسلبية. إذن الذي يتحول بسرعة، يصبح عرضة للمناقشة والمراجعة. والقلق يستمر.

ويضيق المستقبل لدى الفرد المسن. وكلٌّ يأمل في العيش أطول فترة ممكنة. ولكنه يعرف أيضاً. أن موعد الموت المحتوم يقترب باستمرار، وأن الزمن يتسارع، وأمام هذا المستقبل الذي يضيق اجبارياً، وعلى نحو مبهم، يجب أن يتلاشى القلق بشكل طبيعي تدريجياً.

وهكذا، فالقلق، يشكل عرضاً خطيراً، يختلف تأثيره تبعاً لشدته. فعندما يكون خفيفاً، كما هي الحال لدى عدد كبير من الناس، فإنه مضعف للجسم. ولكن عندما تشتد الحالة، يصبح مرضاً حقيقياً، وتحدث نوبات مفاجئة، يطول أمدها أو يقصر تبعاً لحالة المريض.

والقلق يلغي باستمرار الآلية الطبيعية للوظائف الدماغية، وعلى الأخص الذاكرة. وفي الوقت الراهن، نحن نمتلك عدداً كبيراً من المعالجات التي تؤثر على القلق ايجابياً. ونستطيع أن نهدئ نوبة القلق مهما بلغت حدتها بسرعة كبيرة.

وهذه الأدوية تؤثر بطرق مختلفة تبعاً لتركيبها. فالبعض منها منومة. وأنواع أخرى تخفف من اضطرابات القلق وهي بشكل عام أدوية مهدئة. أما أحدث العلاجات فهي عبارة عن مضادات لانحطاط القوى والانهيار النفسي. وهي تحسن بشكل واضح الفعالية الذهنية للمرضى. وعلى الأخص، فإن الإنسان المسن بحاجة لهذه العلاجات. وفي الواقع، يوجد لدى المسن تدهور في الاشتدادات النفسية، وتراجع في القوى الذهنية. مما يعيده شيئاً فشيئاً الى الحالة البدائية، ويجعل سنوات الشيخوخة مضنية جداً.

ومن المؤكد، إن إلى اللاشعور نصيباً هاماً في تكوين القلق. ولهذا فإن المحللين النفسيين، مثل ‹ آدلر› ‹Adler› و ‹يانغ› ‹Yang› قد لقبوا القلق ‹الرعب الفطري›.

والطرق العلاجية فمن الواجب أن تكون مضاعفة. وبالإضافة للمعالجات الدوائية الضرورية، هناك أيضاً المعالجات النفسية الدقيقة. ومحاولات البدء بفصل مكونات القلق المختلفة.

وقد أُجري عدد من الاختبارات الرائعة، التي سمحت بإيضاح عدد من العوامل المولدة للقلق.

وهناك اختبار نقوم به منذ عدة سنوات، ويعرف باختبار ‹كاتل› ‹Catell› ويستند هذا الاختبار، على أنه يوجد لدى كل فرد عامل القلق عامة. ولكنه يختلف في شدته من فرد لآخر.

وبالإضافة لذلك، يمكن أن نعرض الآن الأسباب الأساسية الخاصة المولدة للقلق، وهي:

أ- غياب النمو الكافي للشعور بالذات. أي، الاحساس بأنه مقبول، ويشعر أن له مكانة اجتماعية مرضية.

٢ - غياب قدرة التحكم في التعبير عن التوترات بطريقة ملائمة وواقعية. وكاتب الاختبار يذكر أن اشتداد القلق الكبير يؤدي بالمقابل الى تقهقر اكيد، ويمنع الوعي الطبيعي لقوى الأنا الذاتية.

٣ - وهناك ميل لمرضى الذاتية، أو مايعرف باسم ‹البارانويا› وتتجلى المظاهر الأساسية لدى المريض بكبرياء مفرط في أغلب الأحيان، وكذلك بحذر شديد، وأنانية متوحشة.

وفي الوقت نفسه، نستنتج، أنه لدى هؤلاء المرضى ميلاً لعدم الاكتفاء، بالمعاناة. وإنما يسعون لمضايقة الآخرين بواسطة الدسائس

والاتهامات وفي أغلب الأحيان، يبدون قساوة وصلابة ذهنية تتوافق مع صفاتهم وعلى هذا النحو، فإن العلاقات الاجتماعية صعبة بالنسبة اليهم، وتسبب لهم القلق.

٤ ـ عدم اشباع الحوافز الأساسية للغريزة الانسانية، والحاجة لتقدير الآخرين.

فالاضطرابات المتعلقة بالغريزة الجنسية غير المشبعة، أو الخوف الناتج عن وضع اجتماعي صعب، كل ذلك يولد القلق كذلك.

ومجموعة هذه الميول تمنع الانسان من الشعور بالارتياح، والاحساس بالحرية، ونتيجة ذلك، فإنه لايستطيع أن يمنح لتسجيل الذاكرة وعياً كافياً وواضحاً، وكذلك الحال عندما يتعلق الأمر باستذكار موضوع ما.

وفي عالمنا المعاصر، نغذي القلق على نطاق واسع. وعلى سبيل المثال، يكفي أن نرى نجاح الكثير من القصص البوليسية. فالمخطط العام لهذه الروايات، يبدأ بعرض سر غامض، يتجسد في موت أو اختفاء إنسان، يسبغون عليه طابعاً لطيفاً، أو يوحون للقارىء بالتعاطف معه. والقلق الحاصل بسبب هذه المشكلة المعروضة، سيتلاشى في نهاية الرواية، مثلما يرغب القارىء.

وينطبق ذلك المثال على عدد كبير من المؤلفات والأفلام. ولكن السبب الاهم في نمو القلق، هو إسقاط الفكر نحو المستقبل «فنظام البيع بالدين من المؤكد أنه يولد القلق»؛ فكيف يستطيع المرء أن ينظم مدفوعاته وديونه خلال عشر سنوات.

وفي الواقع، إن كل إنسان، بشكل لاشعوري، يحاول أن يضمن الأمان التام للمستقبل، وجميع الاحساسات، مثل الشعور بالخطر، والمغامرة، والفرح، والحرية، كلها تختفي في عالمنا، عندما يتعلق الأمر بالأمان.

والنمو المستمر لوجهة النظر الأخيرة ‹البحث عن الأمان› تترافق بارهاق ذهني، واحساس بالضعف باجتياز مصاعب الحياة اليومية، مما يحمل للكائن البشري ازدياداً لاشعورياً في القلق وفقدان بهجة الحياة الحالية.

والعديد من شعوب الحضارات، الأقل تطوراً من الناحية المادية، يحتفظون مع ذلك ببهجتهم وتوازنهم العقلي. مع المحافظة على فكرة الحاضر الأساسي، الأقل توليداً للقلق الى حد كبير.

النصيحة رقم ‹٣٦›

تجنبوا انعكاسات القلق على الجسم

نعلم منذ وقت بعيد، أن العديد من مظاهر الخلل الوظيفي للقلب، يعود سببها للقلق. وهنا تبرز وظيفة الطب النفسي الجسمي، الذي يهتم بدراسة الاضطرابات النفسية وانعكاساتها على الجسم.

ولنتذكر قول أفلاطون: الخطأ المنتشر بين الناس هو مباشرتهم بعلاج الجسم منفصلاً عن علاج النفس.

ونعلم أن الاضطرابات العاطفية تؤثر نفسياً بشكل أساسي عن طريق الجهاز العصبي الودي، على الأحشاء. وقبل كل شيء على الجهاز القلبي - الوعائي. فالقلق يمكن أن يسبب مايطلق عليه العصاب القلبي. ونلاحظ في مثل هذه الحالات آلاماً متنوعة جداً، تبدأ من الألم البسيط الى آلام الذبحة الصدرية الكاذبة، والتي يصعب تمييزها عن الأزمة القلبية الحقيقية.

وإن ضيق التنفس مألوف كذلك. ونلاحظه في أمراض جسمية نفسية غير العصاب القلبي. وهذا نلاحظ مراراً مريضاً مصاباً بالربو، حيث كان تنفسه هادئاً، ولكن ما إن دخل عرفته، حتى يصاب بضيق التنفس.

وحالات القلق تسبب الكثير من الاضطرابات في القلب، مثل: تسرع القلب. ومن الواجب في هذه الحالات أن نحاول الايضاح للمريض عن

أسباب هذه الأعراض، وعن منشأها، مما يؤدي عامة الى تحسن واضح في الاضطرابات. وفي الوقت نفسه على تخفيف القلق.

ويسبب القلق عدداً كبيراً من الاضطرابات في التوازن الوظيفي في الجسم، مثل: المرارة والكلية والمثانة، وعلى المعدة، أو على الجهاز المعوي باكمله، لدى الذين يبدون قلقاً شديداً.

ولاحاجة لسرد جميع ردود الفعل المرضية التي يسببها القلق، فإنها في أغلب الأحيان زائلة، وتستجيب للراحة والمهدئات الحسية والنفسية وحتى أن الجهاز الحركي يتأثر بالقلق، وان حالة التوتر العضلي لها اهمية كبيرة، فهي تسبب مختلف أنواع التهابات المفاصل، والتي تسمى الروماتيزم والتي تشكل في الغالب بداية التهابات المفاصل المزمنة، والتي تصبح في بعض الأحيان خطرة.

إذن، الأمر الأساسي هو أن يقدّر كل فرد الأسباب والعوارض المرضية التي يسببها القلق. وأن يحاول أن يحد منها شيئاً فشيئاً.

النصحية رقم ‹٣٧›

لاتكن شديد التأثر

الانفعالية، هي عبارة عن ردة فعل قوية، ناتجة عن التأثيرات القادمة من الخارج، ومع الأسف، فإن عالمنا الخارجي مضطرب وقاس في معظم الأحيان يجعل حياتنا صعبة.

وأذكر، أنه في عام ١٩٣٩م وقبل اعلان الحرب بوقت قصير. كانت هناك فترة تهيئة عسكرية. فقد استدعيت في ساحة العجزة في باريس، إحدى الفرق الموسيقية الباريسية، وبدأت الكلام: ‹ لنفترض أننا في الحرب، ويجب ان تقوموا بدور الممرضين، وها قد وصل للتو رجل أصيب بقذيفة مدفع، وذراعه الأيمن قد قطع. ماذا تفعلون؟ › وفي تلك اللحظة سمعت

ضحيجياً مصماً للآذان. فقد وقع نافخ البوق على الأرض مغشياً عليه، لسماعه كلامي.

ويكون رد الفعل متوازناً لدى الإنسان، عندما تؤدي القشرة الدماغية دورها، وذلك بتأثيرها على الخلايا العصبية التحتية. والتي يجب أن يكون نموها كافياً، لكي لايهزم الإنسان أمام أحاسيسه. ومن أجل التغلب على ذلك، هناك العديد من القواعد الصحية المفيدة، والتي من الضروري معرفتها فالراحة الدماغية نحصل عليها عن طريق تمارين التنفس؛ وعن طريق الحياة الحركية النشيطة، التي تسمح لعدد كبير من الحالات بالتخفيف من الانفعالية.

ومن المفيد أن نفهم مدى تأثير الجسم على العقل. فاللجوء الى رياضة «اليوغا» قد أعطى نتائج رائعة من فرنسا حالياً مما يظهر أن السيطرة التامة على الجسم بواسطة أوضاع بطيئة، وحركات تنفسية، هي مفيدة جداً.

إذن، حافظوا على توازنكم العقلي بمساعدة أجسامكم.

النصيحة رقم «٣٨»

لاتكن شديد الغضب

يكون الإنسان عند مولده، وفي الفترة الأخيرة من حياته سريع الغضب، أو يصبح كذلك.

وفي أغلب الأحيان، ينمو الغضب لدى البالغ المسن بدءاً من الستين، أو السبعين من العمر، بشكل تدريجي. ويكتسب المسن طابعاً مثيراً للشفقة. وبلاشك، فإن الإنسان المسن الذي خلف وراءه ماضياً مليئاً بالخبرات، لايتقبل الأمر بسهولة عند مشاهدته للأجيال الشابة، تمضي دون الانصات إلى نصائح الكبار.

ويؤدي هذا الانغزال العقلي التدريجي لدى المسن لزيادة الشعور بالمرارة الى حد كبير. والذي بدوره سيخلق اختلالاً عقلياً، يترجم على شكل غضب شديد.

وخلال عدة دقائق لايستطيع المريض أن يسيطر على نفسه، فنرى أنه بالامكان، أن يرتكب في هذه اللحظة عنفاً خطيراً. ولحسن الحظ، في أغلب الأحيان، تكون فترة الغضب هذه قصيرة، وتتلاشى تلقائياً. والمريض المسن المتعب، يستعيد أنفاسه، ويشعر بعدم جدوى هذا الانفعال ،ويسترخي بسرعة.

وفي الحالات الأشد، يمكن ان نشاهد خلال حالات الغضب هذه اضطرابات في التعبير الكلامي والصوت، وتكون الذاكرة في أغلب الأحيان مضطربة خلال لحظات عديدة. وبصورة عامة لايمكن الاستنتاج بوجود اضطرابات دائمة.

وهذه النوبات من الغضب لدى البالغ والإنسان المسن، يمكن أن يرافقها ايضاً اضطرابات عصبية.

ويصبح المريض في بعض الأحيان شاحباً جداً. ولكن في أغلب الأحيان هناك احتقان دموي سريع للوجه الذي يصبح أحمر او بنفسجياً. وتكون أغشية الملتحمة العينية محتقنة، ويرتجف المريض، ويغمغم، ويتنفس بسرعة، ويتسارع نبضه، ويرتفع ضغطه الشرياني.

وفي الحالات الأشد خطورة. يمكن ان تحدث فجأة أزمة قلبية، أو نزيف دماغي. وفي كل الأحوال، فإن الذاكرة هنا تكون مضطربة تماماً خلال فترة الأزمة باكملها.

ونرى أيضا نوبات غضب لدى الأطفال. وتترافق هذه الحوادث أحياناً باضطراب مفاجىء، تتبعه حالة شبه اغماء. وهذه الحالات من الغضب

شهيرة لدى الأطفال، وتدعى بالغضب الأبيض. وتبرز هذه الحالة كرد فعل انتقامي غير متناسب مع السبب الذي أحدثه.

ونعلم كذلك، ان هناك حالات عديدة من التسمم الكحولي، الذي يلعب دوراً أساسياً في إحداث الغضب. ولدى بعض الناس الآخرين، يسبب اضطرابات عصبية مختلفة، تبدأ من اعراض الاحساس بالاضطهاد، حتى سيطرة المزاج الذاتي، او مايعرف بمرض «البارانويا».

وفي الحالات الشديدة تكون الذاكرة مضطربة تماماً، واحياناً ملغاة. وبعيداً عن نوبات الغضب، ونطاقها، يوجد غالباً لدى العديد من الناس حالات بسيطة من الغضب الكامن. مما يجعل الحياة اليومية للفرد شاقة للغاية.

وبناء على ذلك، فمن الضروري التعود على الصدمات العاطفية في العائلات وان يعرف كل فرد ميوله الخاصة، وأن يهذبها من هذا المنطلق. والوسيلة الوحيدة لكي يحمي كل فرد توازنه الدماغي، هي أن يمتلك الشجاعة لكي لايستسلم لهذا الغضب، والأفضل من ذلك أن يقدر أهمية هذا الميل، وأن يستنتج عدم جدوى ذلك، والخطر الذي يحدثه للعضوية والحياة الاجتماعية والعاطفية.

النصيحة رقم «٣٩»

أحبوا اللعب

تشكل فعالية اللعب في الواقع، مكانة غريبة للغاية في تاريخ الإنسانية. ولننظر حولنا، فإننا نرى أن الحيوان يحب اللعب. فلماذا تبرز هذه الظاهرة؟ كما نجد من الصعوبة بمكان تفسيرها تفسيراً دقيقاً.

واللعب موجود في جميع المجتمعات الإنسانية البدائية. وهو يحتل مكانة هامة في الحياة اليومية. وحتى في عالمنا الحالي الخاص للغاية، والبعيد

بما فيه الكفاية في الطبيعة الإنسانية الحقيقية. وإن اللعب يحتفظ بمكانة هامة في جميع البلدان.

وقد أظهر ‹هويزينغا› ‹Huiyinga› بوضوح تام، كما تتعارض بالنسبة لنا فكرة اللعب مع مفهوم الجد والعمل.

فعندما يلعب المرء، لايعمل أبداً. وفعالية اللاعب هي في ذهن كل منا، لاتنفصل عن فكرة الحرية. فعندما يعمل المرء يكون جاداً. وهو عندما لايعمل، فهو يلعب. وبالتالي فهو حر.

وتبدو لنا طريقة الرؤية هذه خاطئة. فالمرء يستطيع العمل جيداً وهو يلعب. والمعنى الأخير المعتبر، ليس له معنى تحقيري. وإنما على العكس تماماً، له معنى هام جداً. وذلك بمعرفة أن العمل في هذه الظروف يكون يسيراً جداً. وذلك بشعور الذهن بالحرية فالمرء يلعب، وهذا يعني أنه يجد السرور في عمله.

وهناك في كيفية فهمه لنشاطاته الخاصة فائدة أكيدة. والحياة في الواقع تتحول بأكملها. وكل أمر يصبح سهلاً. وتصبح الحياة الذهنية أكثر كفاءة وأقل تعباً. إذا أحبوا اللعب والتسلية.

النصيحة رقم ‹٤٠›

كن مكبوتاً قليلاً. ولكن ليس الى حد كبير

الكبت، هو تعطيل أبسط القرارات للجهاز الفيزيولوجي. والتحليل النفسي يقول: إن الكبت يعود الى اندفاع غريزي، لم يصل الى اشباع الرغبات تحت تأثير العوائق الخارجية او الداخلية. ويستمتع بتقريبات أكثر او أقل بعداً.

والكبت مألوف لدى الكائن البشري. وفي عصرنا الحالي، فإن الاندفاعات الغريزية، والتي تعود الى الغرائز الفطرية الاساسية للإنسان هي

بشكل خاص، متعارضة في قرارها بسبب اسلوب الحياة الحالية إذن، فكل فرد، هو أكثر أو أقل كبتاً.

ومع ذلك فهناك نقص كبتي، بوجه عام، لدى الناس البدائيين الذين ينقصهم النمو الذهني. وتتجلى هذه الظواهر بسلوك غير مراقب، مثل: العنف والاستعراضية.

والاستعراضية هي نزعة مرضية تهدف الى التعري وعرض العورة والجشع.

ولدى الإنسان المسن أنواع من الغضب، غير مراقبة، يمكن أن تؤدي الى نتائج خطرة، كالقتل. ويعود سببها الى حالة متعلقة بالشيخوخة مع اختفاء السيطرة على الذات.

وبعيداً عن الحالات الشديدة. فالكبت شائع لدى الفرد. ويعود سببه الى نقص في اشباع الغرائز الفطرية الأساسية. وبالتالي، فإنه يجر ارجاعات او تصعيدات، تقاوم لفترة طويلة، وتسبب أضراراً كبيرة، ونتائج ثانوية مدهشة ومستمرة.

ونرى في الحياة اليومية، أمثلة كثيرة عن أناس متميزين في المجتمع، قد تغيرت حياتهم فجأة بسبب صدمات خطيرة أتت من العالم الخارجي. فتملكتهم حالة عاطفية شديدة، قد قلبت تقريباً، وبشكل دائم، البنيات الذهنية لديهم. كما حرضت ذهولاً في حياتهم الفعلية بأكملها.

والمريض لايستطيع التفكير. ويفقد إرادته، وتصبح ذاكرته معدومة. وهذه الحالة، يمكن أن تستمر خلال عدة دقائق. وفي حالات نادرة بضعة ساعات، وهي تختفي ببطء. هكذا فإن رؤية الحبيب يمكن أن تحدث لدى الرجل أو المرأة نفس حالة الذهول. فالمحب لايستطيع الكلام عند هذه اللحظة.

وفي الحالات الشديدة، فإن هذا الذهول يمكن ملاحظته بوضوح. وان الميل الكبير للكآبة، يحرص لدى المنهارين نفسياً حالة من الحذر . حيث ان تسلسل الأفكار يكون تقريباً متوقعاً كلياً. ويلاحظ انخفاض هام في الذاكرة، وجمود محرك، كلي أو جزئي.

ويمكن أن نرى في حالات عديدة من الحذر توقفاً كلياً تقريباً، لجميع النشاطات البدنية والنفسية. وتصبح الهيئة عندئذ جامدة. والسكون يكون تاماً، والصمت مطبقاً.

وهناك رفض لأي غذاء. وهذه الحالة التي تطول أو تقصر، تختفي فجأة. وفي الحياة الاعتيادية، فإن تطور الكبت هو عادةً قليل العنف. ويسير ضمن ضجيج منخفض وبطيء، ويتعلق الامر في اغلب الأحيان بصدمة عاطفية، أو بإخفاق هام على مستوى الأفكار أو الأحداث. ويحس الفرد أنه معاكس بقوة. ويشعر ان نشاطه الحركي متوقف مثلما هو متوقف نشاطه الذهني. واحياناً لايعي الفرد مدى تأثير الصدمة، التي من الممكن ان تظهر بتغير في إيقاع وسرعة ضربات القلب. أو اضطرابات كبدية ورئوية ومعوية، ومعدية. ولاسيما، فإن الذاكرة تكون مصابة. والمريض لايستطيع التفكير بحرية، وماينبغي فعله. وإن مراجعة العقلية في الماضي تكون متوقفة، وتعتبر الذاكرة منعكساً أميناً لمدى أهمية الاضطراب الوظيفي.

وهناك حالات لاتحصى لحالات الكبت. فالاضطرابات التي ذكرناها هي المرحلة الأولى للصدمة. أما في المرحلة الثانية، فيمكن أن نرى المريض منغلقاً في وضعه النفسي الشخصي للغاية. وهناك كذلك صلابة فكرية متكررة. فالمريض يشعر بالاضمحلال، وهو غاضب تجاه نفسه وتجاه الآخرين. ويصبح عدوانياً. وحياته الاجتماعية تسبب له الألم، وتترجم درجة اصابة الذاكرة بوضوح تام مدى أهمية الأضرار التي حصلت للفرد.

ولكن ماالعمل في عدد كبير من الحالات؟ ان المعالجة النفسية البسيطة تستطيع الكثير. وهي تسمح للإنسان المصاب بالاسترخاء. ونرى مع دهشتنا الكبيرة أنه بدأ بالرؤية والسمع، والتذكر بشكل صحيح. وفي الحالات الأخرى الأشد، فإن مختلف الأدوية المهدئة أو المضادة للانهيار النفسي، تكون ضرورية.

وفي الحياة اليومية، نجد أن مجموعة الأمور المكبوته البسيطة، التي تعود لاتصالنا بالمجتمع. وكذلك التربية، ستسمح لكل منا، أن ينظم بالتدريج سلوكه... وذلك بشكل يتلاءم مع حاجاته الأساسية، ومتطلبات الحياة الاجتماعية.

النصيحة رقم (٤١)

ندعوكم الى الشك بالتنويم المغناطيسي

التنويم المغناطيسي مؤسس على الايحاء. فالترتيب الخاص بالعقل يعطي كثيراً من الاشخاص قابلية انفعالية ملحوظة بشكل جيد. وتكاد تقرب من وضع غير طبيعي؛ ومن وضع كثير السهولة لمختلف التأثيرات التي يمارسها القائم بهذا الفعل. وفي بعض الحالات يكون هذا التأثير قوياً جداً، عندما يتواجد عقل ضعيف واهن، أو عندما تكون هناك حالة عاطفية، تؤثر في المرء، وتجعله غير قادر على اصدار الأحكام.

وقد أفادت الدعاية من هذه الطريقة. فانتشرت بين الناس. حتى أن علم الولادة، قد مارسها لأجل الولادة بدون ألم. ولكنها كطريقة تتراوح نتائجها السلبية من شخص لآخر. وقد يكون لها مفعول سلبي قوي، بحيث تحدث اختلالاً في توازن المرء، لهذا، ننصح بالابتعاد عن هذه الطريقة وممارسيها.

النصيحة رقم ‹٤٢›

لإعادة ذاكرتك الى نشاطها. وازن بين عواطفك

من الحالات التي صادفتها منذ أكثر من عشرين عاماً، كان معظم الأشخاص الذين يأتون الى عيادتي، يشكون من فقدان الذاكرة، وفي الواقع، إن ذاكرتهم تكون طبيعية بحسب أعمارهم، ولكن عواطفهم خاضعة لاضطرابات معينة.

ومنذ اللحظة التي حاولت فيها تهدئتهم، ووضع اضطراباتهم العاطفية جانباً، لاحظت بأن ذاكرتهم تعود الى طبيتعها.

اذن اسأل نفسك، وطمئن نفسك، إن حالات فقدان الذاكرة موجودة، لكنها ليست بذات الانتشار الواسع. وهذا عكس مايحدث لدى اضطراب المشاعر. لذا وازن بين مشاعرك، بحيث تكون هادئة، ومتزنة، فهذا يمكّنك إعادة ذاكرتك الى طبيعتها.



القسم الثالث

الذاكرة ذلك الجهاز الحركي والجهاز التنفسي

النصيحة رقم (٤٣)

يجب عليكم السيطرة على درجة تقلصات عضلاتكم.

إن عمل الدماغ والذاكرة، يعتمدان بشكل أساسي على أعمال عدة أجهزة أخرى في الجسم. ومن بين هذه الأجهزة، نرى الجهاز الحركي يلعب دوراً أساسياً. والملاحظة الدقيقة تقرر، بأن الحركات الأكثر بساطة الى أكثرها تعقيداً، تعطينا فكرة واضحة عن الحالة الدماغية للمرء.

والجهاز العظمي والأربطة ذات العلاقة بالعظام، ليست بذي شأن. إنما العضلات، ولانقصد هنا، حجم او كبر العضلات. فقد لاحظنا سريرياً في المستشفيات بأن الاشخاص المصابين بشلل الأطراف السفلية، لاتتأثر بها ذاكرتهم. وإنما درجة تقلص او تمدد العضلات، فمثلاً نجد أن المرء العصبي، أو القلق، أو المصاب بالوسواس، او المضطرب، دائم التحفز للقتال عند حدوث أية عقبات معه. ونستطيع القول، إن عمل الذاكرة والدماغ، يكاد يغييب في هذه الحالات. ولكن المرء المبتسم، المتفائل، المتفهم، لايتوتر بسرعة عند مجابهته للعراقيل. بل يحكّم عقله وذاكرته، فيما يجب عليه فعله، وغالباً مايترك الأمور، تسري جانباً، مبتعداً عنها.

إذن عليكم بمراقبة درجة التقلصات في عضلاتكم، فهي المؤثر المباشر في عمل الذاكرة.

النصيحة رقم ‹٤٤›

حاولوا استيعاب هذه الأفكار الأساسية

منذ عشرين عاماً، ورياضة ‹الهاتا يوغا› قليلة الانتشار في فرنسا، فمعلموها كانوا يجهلون منابعها وطريقة عملها بفعالية. أما حالياً فقد ذهب بعض الأشخاص الى الهند، والى مراكز تعليم هذه الرياضة فاكتسبوا بذلك مهارة تامة.

و ‹اليوغا› هي فن الحياة ولذا فإن معرفة دقائقها، وطرق عملها، واجبة، بعد أن أعلن الاخصائيون في العالم كله، مدى فعاليتها على قدرة الذاكرة والجسم البشري بشكل عام.

ولذلك ننصح القراء الأعزاء بقراءة تعليم ‹اليوغا› ففيه توضيح عام للتمارين الواجب ممارستها يومياً.

النصيحة رقم ‹٤٥›

تعلم المشي بشكل صحيح

في سن الاربعين، نجد هناك شخصاً واحداً يسير بشكل صحيح، من أصل عشرة أشخاص. فالأخطاء كثيرة. ومنها وضعية الرأس الخاطئة، وحركات الأيدي غير المنتظمة؛ وطريقة الوقوف التي تعتمد على العمود الفقري؛ تكون خاطئة بحيث أن المرء يعتمد الى رمي كامل وزنه على الفقرتين الأخيرتين من عموده الفقري. والوضعية الخاطئة الأخرى، هي وضعية الحوض. حيث يكون مدفوعاً الى الأمام؛ والرُكَب مثنية، وملامسة الأرض بكامل مساحة القدم... وهذا يؤدي الى سير ثقيل، وتعب عضلي سريع، آلام في العمود الفقري، وفقدان الطاقة على نحو متسارع.

وفي حقيقة الأمر. نجد ان المشي عملية في غاية التعقيد. وتتميز من جهة على أن الجسم، يجب ألا يكون في كليته ملامساً للأرض. ومن جهة اخرى يجب ألا تلامس القدمان الارض. ‹كوضعية السباق›. ولنحلل عملية السير في مراحلها الأربع:

١ . يجب أن تكون الأطراف السفلية متباعدة، الواحدة عن الاخرى. والتي تتقدم على الأرض، تلامس الأرض بواسطة الكعب. بينما تكون وضعية القدم المتأخرة تقف على الاصابع.

٢ . تستخدم القدم المتقدمة، كنقطة ارتكاز. وتتقدم المتأخرة من الخلف الى الأمام، مجتازة القدم التي تحمل ثقل الجسم.

٣ . تتقدم القدم المتأخرة، لتصبح في المقدمة، مرتكزة عند ملامستها للأرض على الكعب. أما القدم الاخرى، فإنها ترتكز على مقدمة القدم.

٤ . والقدم التي تحمل كلية الوزن، تصبح متأخرة. لتتقدم منها القدم الاخرى وهكذا دواليك.

وأما حركة الذراعين، فتكون متعاكسة مع القدمين. أما حركة الكتفين، فتكون كالتالي: ترتفع الكتف اليمنى قليلاً، عندما تتحرك القدم اليسرى.

ويمكنك عزيزي القارىء، ملاحظة حركة مشيتك، سواء في المرآة، او انعكاس الظل على الحائط. وستكون هذه التمارين محرجة في البداية، ولكنك سرعان ماتتوازن في حركاتك.

النصيحة رقم ‹٤٦›

سر بما فيه الكفاية

في البلاد ذات المواصلات الصعبة، كإفريقية عامة. نجد كثيرين من الناس يسيرون تحت الشمس الملتهبة. ويقطعون مسافات تصل الى العشرين

كيلومتراً أو أكثر في اليوم. كما نجد ان شيخوختهم تأتي مبكرة. ولكن ذاكرتهم تبقى في أوجها.

ولهذا أنصح الأشخاص الذين يودون المحافظة على ذاكرتهم، بأن يسيروا كثيراً، مااستطاعوا الى ذلك سبيلا.

والمسير، عملية ممتازة. تطيل العمر، وتحافظ على الذاكرة، ولذا ننصح بالسير يومياً على الأقدام ساعة على الأقل.

النصيحة رقم ‹٤٧›

لاتشرد أثناء المسير

في عملية المسير، تلعب وضعية الرأس، دوراً هاماً. فيجب أن يكون الرأس منتصباً ومستقيماً، وخارجاً من بين الكتفين. وكل وضعية خاطئة للرأس تؤثر سلباً على العمود الفقري. أما إذا مال الرأس الى الامام. فيرتد ذلك على العمود الفقري، وينحني بشكل مقوس، وتندثر الكليتان، مما يؤثر على عملها. ولهذا يجب الانتباه أثناء المسير، بأن تكون القدم المتقدمة عندما تستقر على الأرض، وأن يكون استقرارها مبتدئاً في الكعب.

كما يجب الانتباه، الى أن زاوية الفخذ مع الحوض تكون منفرجة. ماأمكن الى ذلك سبيلا. وبالتالي، عند ارتفاع الفخذ، ليستقر على كعب القدم، يجب أن تكون وضعية الفخذ نائمة على البطن، ماأمكن.

وبالنسبة الى الجذع، يجب ان يأخذ شكل المستطيل مع انحناءة بسيطة الى الأمام. وأن تكون حركة الأذرع الانسيابية متوازنة مع حركة الجذع والقدمين.

ويجب أن تكون هذه المسافة للخطوات متقاربة، بحيث تصل بشكل تقريبي من ١٣٠ ـ ١٤٠ خطوة في الدقيقة.

وإن حركة المسير، تعتمد على الحالة النفسية للأشخاص. ولقد لاحظنا أن تعديل حركات المسير، لكثير من الأشخاص، قد حسنت من نفسية هؤلاء الأشخاص بحيث أصبحوا أكثر تفاؤلاً، وأكثر نضارة.

ولهذا، انتبهوا جيداً الى حركات السير عندكم.

النصيحة رقم ‹٤٨›

لتمتلكوا وركاً متيناً، اعمدوا الى تمارين ‹اللوتس›

ننصح أعزاؤنا القراء بالقيام بالتمارين المسماة ‹زهرة اللوتس› بعد مراجعة كتاب ‹اليوغا› ففيها فوائد جمة، للحفاظ على ورك متين. والتمارين اللوتسية لها أثرها الإيجابي، خاصة بسبب سيلان الدورة الدموية بشكلها الصحيح، على الدماغ. وبالتالي، عمل الذاكرة بشكلها الطبيعي الصحيح.

النصيحة رقم ‹٤٩›

علّموا جذعكم

اجلس على الأرض، وضع يديك فوق ركبتيك، ثم انثني الى الوراء ببطء، ملامساً الأرض بظهرك. وبعد أن تستقر على الارض، عد الى وضعك الأصلي، ولكن دون أن تسند قدميك بكرسي مثلاً أو طاولة.

مارسوا هذا التمرين فهو مفيد للجذع. وهناك تمرين ‹الهاتا - يوغا›، وهو تمرين الشجرة. وهو ذو نفع كبير للجذع.

مارسوا هذه التمارين، ففيها كل الفائدة المرجوة.

النصيحة رقم ‹٥٠›

حافظوا على استقامة ظهركم.

تعتمد استقامة العمود الفقري بشكل عام، على الفقرة الرابعة، وحتى السنة الثالث عشرة، وهذه الفقرات تعتمد عدة أجهزة في سلامة قيامها

بعملها (كالقلب، والأوعية الدموية الغليظة، والجهاز التنفسي، والقسم العلوي من الانبوب الهضمي)، وكل مايطرأ على هذه الأجهزة، يجد صداه السريع على الحالة العقلية للمرء.

والعلاقة قائمة مابين انحناء الظهر، وانحناء الفقرات القطنية، ووضعية الحوض، ويؤسفنا جداً، أن نشاهد شباباً يافعين، يشكون من عمودهم الفقري وآلامه، نتيجة سوء معاملتهم لهذا العمود.

وتمارين (اليوغا) عملية جداً في هذا المجال. فهناك عدة وضعيات تحافظ على هذا العمود الفقري من الانحناء والتقوس، ومنها: وضعية الكماشة؛ وهي وضعية جيدة للحفاظ على استقامة الظهر.

النصيحة رقم (٥١)

يجب أن يتمتع الجسم بليونة تامة

نستطيع بشكل تقريبي، أن نحدد عمر الرجل، من خلال مظهره، ورشاقة حركاته. فالشاب يتمتع بحركات لينة سريعة، وجسم رشيق. بينما الرجل يكون جسمه اكثر امتلاء، وحركاته أبطأ. أما العجوز فنجد جسده نحيلاً جداً أو العكس تماماً، مع حركات بطيئة، وتنفس بطيء كذلك.

وللتخلص من هذه الميزات، التي تثقل كاهل الإنسان، لابد من ممارسة الرياضة. ورياضة (هاتا ـ يوغا) غير مؤذية، وغير عنيفة، حتى لكبار السن.

فوضعية الشجرة، ووضعية الجوهرة، ووضعيات أخرى، تساعد الإنسان على ابقاء ليونة جسده، سواء الجذع، أو الحوض، أو الفخذان.

ومن الضروري جداً، الالتفات الى كل عضو من أعضاء الجسم، والاهتمام به، وملاحظة التمارين التي تدعم هذا العضو، للابقاء عليه ليناً، سليماً، معافى فالعمود الفقري، له تمارينه الخاصة، وليونة الفخذين لها تمارينها الخاصة... الخ. مع الاهتمام بتمارين التنفس.

أما طريقة «الهاتا - يوغا» غير مؤذية، سواء للصغار في السن أو الكبار وهي تحفظ للجسم رشاقته، ورونقه. وبالتالي تحافظ على قوة الذاكرة من كل تلف قد يلحق بها.

النصيحة رقم «٥٢»

كن يقظاً على توازن جسمك

يعتمد التوازن الجسدي للإنسان على عمل جميع أعضاء الجسم. والصيغة الملائمة للحفاظ على توازن عام في وضعية الوقوف، ووضعية المشي تحمل في طياتها استرجاعاً حيوياً فائق الدهشة. ولهذا، وجب في مختلف مراحل العمر، وخاصة السنين المتقدمة من الحياة، الحفاظ على توازنه الجسدي.

وطريقة «هاتا - يوغا» تعتمد على حركات مدهشة فيما يخص مقالنا، بالرغم من صعوبتها، والجهد الذي تتطلبه. ومن الجدير التنويه عنه، إن ممارسة «هاتا - يوغا» يجب ان تعتمد على فترات متواصلة زمنياً، وبدون انقطاع. وإلا فقدنا الذي جنيناه من تمارينها.

ونعتقد، أنه الأفضل القيام يومياً، بحركتين الى ثلاث. أما في عمر الستين فيجب حذف جميع التمارين التي تعتمد على انقلاب الجسم، بمعنى، أن يصبح عاليه سافله، وبالعكس. والسبب أن العمود الفقري، ومنطقة العمود الدماغية بالذات تهرم بسرعة.

ففي سن الخامسة والأربعين، نلاحظ من خلال التصوير الشعاعي، أن عدة مناطق قد أصيبت بتآكلات عظمية، قد تكون متباينة الضرر.

والحركات العكسية «أي الرأس على الأرض، والجذع في الهواء» قد تسبب اضطرابات في دوران الدم عند المتقدمين في السن، حيث يكون مجموع المنطقة «القلبية - الشريانية» غير سليمة.

ولهذا ننصح بالحذر الشديد عند القيام بالتمارين، واعتماد بعض منها. تلك المتصفة بالنعومة، كوضع الشجرة مثلاً، أو وضعية ‹المثلث› الذي وضعناه سابقاً.

وعندما يكون الإنسان منتصباً، غير متحرك، أو عندما يسير الهوينا، عليه بالتفكير بتوازنه الجسمي.

ولننظر الى حركات كبار الرياضيين، ولنتأمل صورهم بانتباه، كصورة بطل في التزحلق على الجليد، أو لاعب التنس... الخ. وعلينا بتفصيل وضعية كل جزء في جسده. فنجد أن الجسم في وضعية توازن صحيح.

والهاتا ـ يوغا. مفيدة جداً. خاصة وأنها تتناول أجزاء من الجسم الإنساني، لاتقربها بقية أنواع الرياضة. ومن الأفضل الاستعانة بمدرس أو متمرس في هذا النوع من الرياضة.

النصيحة رقم ‹٥٣›

عليكم بحفظ العلاقة الضيقة جيداً مابين الجهازين العصبي والحركي.

الإنسان بوضعيته الواقفة، منتصباً على قائمتين فقط، تمثل بالنسبة لعالم الحيوان شيئاً استثنائياً. ولهذا السبب، فقد تمكن الإنسان من تطور قدراته العقلية، باستعمال يديه. ولكن اضطراره للانحناء والانثناء، جعل من عموده الفقري نقطة ضعفه. فالانحناء يكلف الفقرات القطنية تحمل عبء وزن الجسم الإنساني، بما يقارب النصف. ولهذا، كانت معظم أوجاع الإنسان في منطقة العمود الفقري، تؤول الى الفقرات القطنية. كما رأينا سابقاً أن المنطقة الدماغية المحمولة على فقرات، هي منطقة تدعونا لدراستها.

ولقد وجدنا، أن أوجاع العمود الفقري، عند الإنسان مشابه له عند القردة. والأسباب واحدة. فالجهاز الحركي، والجهاز العصبي، يتشابهان عند الإنسان والقردة.

ولهذا تعتمد الحركات اليوغية، على تمارين ثابتة. ولهذا فهي ممتازة. ولكن كما شرحنا آنفاً تؤثر على الضغط الشرياني. ولهذا وجب الحذر في هذه التمارين.

النصيحة رقم ‹٥٤›

تعلموا التنفس

من بين جميع الأعمال الكبيرة للجهاز الحيوي، إحدى أهم الاعمال، والتي لم تحظ في وقتنا الراهن بمعالجة صحيحة. وهناك الكثير من الجهود، منذ ثلاثين عاماً، وحتى الآن، لإعطاء جمهور بلدنا فرنسا، الصحة الأفضل بطريق التنفس. ولكن تلوث هواء المدن الكبرى، والعمل في أماكن مقفلة، ودخان التبغ لدى عدد كبير من الناس، وأخيراً التهوية غير الكافية لعدد معين من وسائط النقل ‹كالمترو في باريس. مترو الانفاق› كان له الأثر الأكبر في أخذ الرئات من الأوكسجين الكافي لها. وهذا هو أحد أسباب التعب، ودوران الدم السيء بالنسبة للمنطقة الدماغية. مما ينعكس سلباً على الذاكرة. وكذلك جريان الدم في منطقة الكبد له انعكاساته السلبية والضارة كذلك.

ولدى الإصابة بالأمراض، تنعكس أعراضه ونتائجه على التنفس. ولهذا يجب رفع مستوى الاستقلابات. وهناك الآفات التي تصيب جيران الجهاز التنفسي، مثل ‹الاسيدوز›. وأخيراً بعض الحالات العصبية. ومجموع هذه التجليات المرضية، تنكشف لدى إجراء الفحص الطبي، وإننا نعلم أن أبسط تحريض عاطفي، وفي أضيق مجالاته، يساهم بازدياد سرعة التنفس، وصعوبتها. وأخيراً العلاقة مابين العواطف المضطربة، والتفاعلات التنفسية معروفى لدى الجميع.

ولقد رأينا تأثير الاضطربات المرضية على الذاكرة، والتطور الجيد، للتنفس، يسمح بتحسين التوازن العاطفي بالنسبة للمرء. وبطريقة ‹ الهاتا .

يوغا» باعتبار ان غالبية الأوضاع والتمارين، تتصاحب مع تكنيك تنفسي. متقدم جداً.

ولهذا فمن المهم، وضعية الجهاز التنفسي، في جميع مراحل العمر. فالتنفس الهادئ الجيد، والمتزن، يؤدي الى عمل الدماغ بطريقة صحيحة، عن طريق جريان الدم الطبيعي والمحمل بالأوكسجين النقي.

وفي «اليوغا» هناك طريقة تنفسية خاصة جداً، وفعالة. وهي طريقة التنفس بفتحة أنف واحدة. والزفير بطريقة الفتحة الثانية.

ونتحقق من أن الطاقة المسترجعة بهذه الآلية، ذات فعالية عالية. وفي المحصلة، توجد علاقة متبادلة مابين الجهاز الحركي لجسم الإنسان، والجهاز التنفسي. وازدواجية هذا العمل، تسمح بتوازن أفضل لمجموع الجهاز الحيوي للإنسان. وتشكل نقطة هامة، لايمكن التغاضي عنها، لعمل آلية الذاكرة والايقاع التنفسي عند الإنسان، يتباطأ تدريجياً، حسب العمر المتقدم. والتردد التنفسي الوسطي في حالة الراحة، للمولود الجديد من ٦٠ - ٧٠ في الدقيقة الواحدة. وينخفض هذا التردد، عند سن الخمس سنوات. فتردد التنفس عند الطفل، حوالي (٢٦ تردد) في الدقيقة الواحدة.

ومابين سن الخامسة عشر والعشرين، ينخفض التردد حتى العشرين. وخلال مرحلة الشباب، مابعد العشرين، ينخفض التردد الى ستة عشر تردداً في الدقيقة الواحدة.

وبالانخفاض المتدرج، للايقاع التنفسي، لعمر الرجل البالغ ثلاثين حتى الستين سنة. وفي هذه الحالة، يبلغ متوسط التردد التنفسي حوالي ١٠/ دقيقة. ويمكن للمرء ان يتنفس أقل من ذلك بكثير. ومن بين الحيوانات كلها تكاد تكون السلحفاة هي الأقل تنفساً، حوالي ٤ مرات في الدقيقة.

ويرى بعض الباحثين، أن هناك علاقة ما، مابين التنفس والعمر. حيث تبلغ اعمار بعض الحيوانات حوالي (١٥٠ سنة) وهي الأقل تنفساً.

والتنفس البطيء يؤمن الاستقرار المناسب لعمل الدماغ. وبالتالي نجد نتائجه الإيجابية في المحصلة على عمل الذاكرة.

وكما هي الإمكانية في التنفس، تتدرج نحو الانخفاض، بالنسبة للانسان حيث تبدأ في سن الخامسة والأربعين والخامسة والثمانين من العمر حوالي اللترين من الهواء.

ولكن هذه المنحنيات البيانية للتقدم في العمر التنفسي، ليست ثابتة لجميع الناس فبإمكاننا ان نحسن نوعاً ما الايقاع التنفسي، بالانفخاض التدريجي.

والعمل التنفسي، هو واحد من أكثر الأعمال مشقة، في عصرنا الحالي. ولهذا وجب الاهتمام به.

النصيحة رقم ‹٥٥›

تنفس الأوكسجين

إننا نعلم أن الأوكسجين ضروري للحياة. ففي فترة الراحة يتنفس الانسان [٥٠٠ لتر] من الأوكسجين خلال (٢٤ ساعة). وخلال العمل الجسدي يمتص الإنسان غالباً مايقارب [٧٠٠ لتر] من الأوكسجين. ووسطياً يجب أن تكون نسبة الأوكسجين في الجو كحد أدنى ١٥٪. أما إذا انخفضت النسبة الى ماتحت هذا الرقم، أي حوالي ١٠٠٪، فيؤدي ذلك الى اضطرابات جسدية هامة.

وعندما ينخفض الأوكسجين، أو أن قيام المرء بتمارين عنيفة، يصعد من استهلاكه للأوكسجين.

ولهذا يعمد الجسم الى تصعيد كمية التخزين من جراء اللهاث وفي المرتفعات، تبتدى اضطراب الذاكرة جراء قلة الأوكسجين، على أن تكون الارتفاعات مافوق الأربعة آلاف متر، حيث يتجلى ضعف الذاكرة في أبسط العمليات الحسابية مثلاً.

والسؤال يطرح نفسه هنا، ماالعمل؟ لتجنب هبوط قدرات الذاكرة، وخاصة في سني العمر المتقدمة.

والجواب، هو الحفاظ على نشاط الدورة الدموية، بممارسة التمارين الرياضية، وخاصة رياضة اليوغا، وتجنب الأماكن المغلقة التي يندر وجود الأوكسجين فيها. والخروج كلما اتسع الوقت الى الغابات والطبيعة، فهي المعين الذي لاينضب. ولايبخل بالعطاء.

النصيحة رقم ‹٥٦›

سيدتي، انتبهي جيداً إلى سن الخمسين

يحدث عادة عند النساء اضطرابات تصيب الذاكرة مابين سن الأربعين والخمسين، وهذا يتصادف مع انخفاض وتغيير النشاط المبيضي. والمهنة المتعبة، تساهم في ظهور هذه الاعراض، والتي من الممكن ان تدوم بضعة أشهر فالراحة، والعلاج الطبي، هما السبيلان الوحيدان لتجنب هذا الهرم. وبالتالي الحفاظ على نشاط ذاكري، عن طريق اللقاءات اليومية، واستذكار المعلومات بشكل يومي.

النصيحة رقم ‹٥٧›

.... وغدتك الدرقية

يعتمد جسم الإنسان على الاحتراق ‹الدهون› خلال سني العمر كلها، والحرارة الوسطية لجسم الانسان هي ٣٧م وهي المرآة لعمل الاحتراق

الداخلي في الجسم، وندعوها علمياً ‹الاستقلابات› وهذا الاحتراق يعتمد على الافرازات الغددية، وبالدرجة الأولى، الغدة الدرقية.

وإن إصابة الرجل بأمراض الغدة الدرقية، أصبح نادر الحدوث في وقتنا الراهن. ولكن النساء لازالت تصاب به، وخاصة من سن الثلاثين الى الخمسين. ويؤدي الخلل بوظيفة الغدة الدرقية الى تضخم الوجه، والوجنتين، ويصبح الانف مفلطحاً، والشفاه سميكة، نلاحظ أيضاً التضخم في اليدين والقدمين.

ومن الأعراض المعروفة ضعف قوى الاسنان، وانعدام افراز الدهون والعرق وأخطر مايمكن ملاحظته هو ضعف الذاكرة.

ولكن الاكتشافات الحديثة في هذا المضمار، تتتالى، ولكن حتى هذه اللحظة، لاتزال هناك بعض الحالات المستعصية.

القسم الرابع

عليكم بتدريب ذاكرتكم
خلال الحياة اليومية

النصيحة رقم ‹٥٨›

مارسوا التمارين الرياضية

تواجهنا الحياة اليومية الصاخبة منذ الصباح، وتضغط علينا. مما ينعكس علينا فعلاً وفكراً.

فالفعل، نقوم به قبل أو بعد فعل آخر، مفضلين الأهم فالمهم. والذي لايقبل التأجيل والمؤجل.

ويعمل الفكر في تنظيم ردود الأفعال والتنسيق فيما بينها، والتعاون مع الجهاز الحركي لانجاز المهمة.

ـ إن عمل الذاكرة اليومي، في التنسيق والأرشفة والتسجيل الآني، والمتأخر لعمل ما، يساعد هذه الذاكرة على شحذ مرتكزاتها وماهيتها.

ـ ولايمكن لإنسان يرتمي في خضم الحياة اليومية الصاخبة والمتشعبة، والمتشابكة، والصعبة، إلا ان يكون إنساناً سليم الجسم، سليم الذاكرة.

ـ وسلامة الجسم، من سلامة التمارين الرياضية. وتزييت الجسم بما يحتاجه من الأوكسجين لضمان سير عملية دوران الدم، الذي يرتد صحة على عمل الذاكرة.

ـ ان العمل اليومي في الحفظ والالغاء والاستبعاد المؤقت، والتسجيل السريع الآني، يصونها، وخاصة عندما يؤول الإنسان مساء الى مسكنه. فيعيد شريط اليوم بذاكرته، فإنما يساعدها على الصيانة بأفضل مايمكن.

النصيحة رقم ‹٥٩›

اختر أفضل الأوقات

كلنا يعلم أن بعضنا عندما يستفيق في الصباح، يستطيع وهو يشرب قهوته أن يفكر بعمق في ساعاته القادمة من النهار، ومايجب عليه أن يفعله.

ولقد وجد الباحثون، ان الانسان يختلف تركيزه الفكري، شدةً وضعفاً حسب ساعات النهار. فبعض الأشخاص يكون تركيزهم الفكري على أشده في الظهيرة، وآخرون مابعد الظهيرة.

ولقد وجد، أن العصبيين، لايسترخون إلا في المساء، بعد ولوجهم الى مساكنهم. فيبدأ تركيزه في ماسبق فعله، وماسيأتي من فعل. ويعمد بعضهم الى تدخين السجاير مساء، وهم يسجلون ماحملت به ذاكرتهم أثناء ساعات النهار المنصرمة.

لذلك يجب على المرء ان يتعرف على ساعة تركيزه الذهني، بغية تنسيق المعلومات في الذاكرة، وتدريبها، لتكون على أحسن مايرام.

النصيحة رقم ‹٦٠›

اغتنم المناسبة لأخذ حمام بارد أو ساخن

منذ القديم، اعتاد الناس على الاستحمام مرة أو مرتين في الشهر ولكن وسائل الحضارة الحديثة، سهلت هذه المهمة. وحالياً في فرنسا، فإن كل فرد يتناول يومياً حماماً أو (دوشاً) ساخناً أو بارداً.

والحمام البارد، له فضائله، فهو ينعش الجسم ويؤدي الى التصعيد في التوتر الشرياني، وهذا الحمام البارد ‹الدوش› ينعكس إيجابيا على الذاكرة،

فتنتعش، لأن برودة الماء تساعد على تقلص الاوعية الدموية، فتتنبه الأعصاب.

أما الحمام الساخن، فيؤدي الى الاسترخاء والنعاس. وغالباً مايفضل مساء قبل الايواء الى النوم.

ونريد لفت الانتباه الى عدم إطالة البقاء في الحمام. فذلك يؤدي الى نقصان في تروية الذاكرة بالأوكسجين اللازم لها.

النصيحة رقم ‹٦١›

اعتمد على ردود أفعالك الشخصية، لاختيار الأجواء المناسبة لك.

إن مشكلة تأثير البيئة والجو الاجتماعي على الذاكرة، معقد للغاية. فهناك الجو المحرض أو الجو المهديء، أو الجو المشمس، ونوعية الهواء، جبلي، ساحلي، سهلي. ومميزات منطقة ما. لها تأثير سلبي أو إيجابي على الذاكرة.

والعين، هي نافذة الذاكرة على الوسط الخارجي. فمشهد ساحل البحر، يحرض عند امرئ مالايحرضه عند غيره. ومناظر المنحدرات الجبلية كذلك، حتى أن الريح. أو حرارة الصحراء، تؤثر على الناس، كل حسب تكوينه الداخلي وتطوره الخارجي.

وأما بحثنا الذي يدور حول أفضل الشروط لعمل الذاكرة، فإننا هنا نؤيد ردود الفعل عند المرء، فيما يهدئه من أجواء مناسبة لشخصيته، ينعكس إيجابيا على عمل وتطور الذاكرة.

فاعتمد على غرائزك باختيارك للأمكنة والأجواء المناسبة لك.

النصيحة رقم ‹٦٢›

وازن جيداً بين واجباتك

يهتم الشعب الفرنسي جداً بواجباته. ففي الصباح، يتناول الفرد إفطاره، لأن بعض الناس لاتستطيع أن تفكر جيداً وبصفاء، إلا بعد افطار

مضاعف، أي يتصاحب الافطار بقطع شرائح اللحم. وآخرون يفضلون البقاء صائمين، حتى يكون تفكيرهم صافياً. حيث يستطيعون العمل خلال ساعات الصباح الأول بأفضل الشروط.

ولدى الناس المسنين، نجد أن بعضهم، بعد قيامه من الفراش، يمشي لمدة ساعتين للرياضة. حتى يستطيع ان يستثمر ذاكرته بأفضل الشروط، وآخرون يفضلون تدخين سيجارة، أو تناول فنجان قهوة.

وتحتل وجبة الغداء عند الشعب الفرنسي أهمية كبرى. فتدوم حوالي الساعة. وفي وسط فرنسا، يلجأ الناس عادةً بعد تناول الطعام، الى الخلود لاستراحة قصيرة في النوم. وقد تدوم مدة أطول عند المسنين.

وبعد اليقظة من استراحة الظهيرة، يشعر المرء أنه استعاد ذاكرته، وهي في حالة جيدة. وعادةً، تكون هناك فترة ‹غموض› أو تشويش في الذاكرة، يستعيد بعدها المرء صفاء الذهن، وعادة مايكون ذلك قبل الطعام.

والكثير من الناس، يعود لمزاولة أعماله بعد الغداء. وشيئاً فشيئاً، تضعف مقدرة الذاكرة، فيلجأ الإنكليز مثلاً، الى تناول (عصرية) من الشاي والكعك، لكي ينعش ذاكرته. وكذلك الفرنسيون، عادةً ماتكون ‹العصرية› فنجان قهوة.

ونعلم أن الدماغ بحاجة يومياً الى (١٥٠ غ سكر)، ليعمل بشكله الطبيعي وكلما ازدادت ساعات العمل، كلما نقصت كمية السكر في الدم.

ولهذا من الطبيعي، ان يشعر المرء بعد الساعة الثانية ظهراً، بخمول في ذاكرته ولهذا، فإن تناول الشراب مع السكر (كمنعش)، أو من الكعك المحليّ، يجعل من الذاكرة متجددة النشاط.

وهناك الكثير من الناس تشعر بعد تناول طعام العشاء، أنها على استعداد من جديد لممارسة نشاطات معينة، ولهذا، عليك أن تحسن الاختيار عزيزي القارىء.

النصيحة رقم ﴿٦٣﴾

لاترهق ذاكرتك بعد منتصف الليل

يلجأ العديد من الناس، الى تأجيل القيام بنشاطاتهم العقلية الى مابعد منتصف الليل، حيث يخيم السكون، ويرتاح الكون من عناء النهار، وضجيج البشر.

ولقد عرفنا جميعاً شخصاً ما، يلجأ في منتصف الليل الى توضيب حساباته والتفكير في موضوع جوهري يشغله، أو في كتابة رسائله.

وقد لوحظ هذا النشاط العقلي لدى الشباب الذين يؤيدون الدراسة فيما بعد منتصف الليل، حيث يشمل السكون الكون بأجمعه.

ولقد أثبتت التجارب والاحصاءات، أن إنسان الليل ناقص في حيويته ونشاطه الفكري، عن إنسان النهار. فالنهار يستنزف كل طاقة الإنسان ويصبح تركيزه العقلي ليلاً ضعيفاً. وضعف الطاقة في هذا الوقت من اليوم، يؤدي الى ردود فعلية؛ غالباً ماتكون متأثرة بالخيال. وتظهر أعراض القلق الى تغير ما من حقيقة الأفعال الحقيقية.

ولهذا ننصح الجميع بالنوم مابين منتصف الليل والساعة السابعة صباحاً. فالدماغ بحاجة للراحة والهدوء. والصباح التالي سيكون جيداً.

ولقد ربطت الإحصاءات العديدة من الأفعال بضعف الطاقة، ونظرة الإنسان المتشائمة الى الأمور، وتشويه حقائق الأفعال ليلاً.

فالجريمة، ترتكب في الليل أكثر منها في النهار. والعلاقات الحميمة بين الزوجين، تكون أفضل من نواحي عديدة، إذا ماحدثت في الليل. والمرح

واللهو لايحلو إلا ليلاً. والسبب، أن ضعف الطاقة عند الإنسان، تولد عنده بعد مرور سحابة النهار الشاقة، تغييراً في رؤية الأمور، وخيالاً خصباً. ولهذا فالنوم ليلاً ضروري للحفاظ على ذاكرة جيدة لاتهرم.

القسم الخامس

لاتدع ذاكرتك تفسد نهائياً

النصيحة رقم ‹٦٤›

تجنبوا تصلب الشرايين

للشرايين عمر محدود. وهذه المعادلة معروفة منذ القدم. ولكنها أشد ضرورة في عصرنا في القرن العشرين.

إنه الجدار الداخلي للشرايين، الذي نجده في سن الخامسة والعشرين أو الثلاثين من العمر. ولكن بشكل عام، وفي سن الستين، يترسب نوع من الشرائح المختلفة القياسات بواسطة خليط من مخزون الدهون، على جدار الشرايين الداخلية. كما تترسب ألياف مقساة من الكالسيوم، من بقايا الدم. وهذه اللويحات الدهنية، تسيء الى جدار الشرايين، التي تتكثف، وتتحول الى ألياف متضامنة.

وتشاهد هذه الألواح على جدار الشرايين، والمساويء التي تحدثها، تكون عند مستوى الأوعية الدموية. وعند مفاصل تفرع الشرايين الفرعية.

وإن كثرة الورود لهذه اللويحات، لاتتوقف عن التعاظم، كلما تقدم الإنسان في السن.

وإن إصابة الشريان الأبهر، كثير الحدوث عن المسنين. وغالباً ماتكون الاصابات في الشرايين الموزعة على الأعضاء السفلى من الجسم. وتصاب

ايضاً أوعية الإرواء للمنطقة الدماغية، الكثيرة الحدوث. وهذا مانعرفه عن الاصابة بالجلطة الدماغية.

والاصابة بانسداد الشريان الإكليلي ـ التاجي. غالباً مايكون في وقت مبكر من العمر. ولكنه كثير الحدوث في السنين المتقدمة من العمر.

وهذا الانسداد يلعب دوراً رئيسياً في تقدم الشيخوخة، وخاصة عند مستوى الدماغ. وبالتالي اضطرابات الذاكرة.

وقد أعطت الأبحاث الجديدة نتائج طيبة، على صعيد مكافحة هذه الترسبات فقد انعكست ايجابياًعلى تحسن نوعية الذاكرة.

ولهذا عليك عزيزي القاريء، مراقبة حالة الشرايين عندك، بطريقة زيارة الطبيب بشكل دوري.

النصيحة رقم ‹٦٥›

راقبوا ضغطكم الشرياني.

إن ارتفاع الضغط الشرياني، كثير الحدوث عند البشرية جمعاء. ويتجلى بمظاهر عديدة، كأوجاع الرأس، والدوار ‹الدوخة› وشعور عام بالضيق. وأن النوع العدواني، والنوع التعارضي، هما الأكثر إصابة بهذا الداء.

وإن استمرار هذه الأعراض لمدة طويلة، تؤدي الى نتائج وخيمة، تؤثر على حسن سير الذاكرة. وقد راقبنا ذلك عند الأشخاص الذين بلغوا الخامسة والستين، وحتى الثمانين من العمر.

وقد أثبتت النتائج، أن ارتفاع الضغط الشرياني، يترافق وبشكل حاد، مع هبوط مستوى عمل الذاكرة، واستمرار ارتفاع الضغط لمدة طويلة، يؤثر في الهرم السريع للذاكرة.

ولقد أجرينا أبحاثاً على أشخاص بلغوا من العمر مافوق الثمانين. وكانوا يتمتعون بذاكرة جيدة. وعندما كنا نرفع من ضغطهم الشرياني بواسطة حبوب كيمياوية، كانت الذاكرة تتأثر بشكل مباشر. وعندما يعودون الى وضعهم الطبيعي، كان التحسن يطرأ مباشرة على مستوى تحسن الذاكرة.

إذن، يمكن القول، أن هناك عوامل أخرى، تؤثر أيضاً على الذاكرة. وأغلب الظن على معدل ‹الكليسترول› في الدم. حيث يأتي في المقام الأول. ويأتي الضغط الشرياني في المقام الثاني.

النصيحة رقم ‹٦٦›

تناولوا القليل من الكحول

إن الشخص الذي يتناول الكثير من الكحول، يشعر بأن ملكاته العقلية، قد انخفضت بشكل سريع. ويأتي التسمم بالكحول في المرتبة الأولى. المسبب للموت، في فرنسا حالياً

ولم يعد خافياً على أحد، في وقتنا الحالي، ماتسببه الكحول من قلق واكتئاب للمرء الذي يتناولها، بالرغم أنه باديء ذي بدء، يشعر بالانتعاش. ولكن سرعان مايتحول الانتعاش الى احباط عصبي، سببه عدم الارواء الصحيح بالأوكسجين للأوعية الدموية لمنطقة الدماغ. وبالتالي، تبتديء اضطرابات الذاكرة بشكل واضح، مما يساعد على هرمها بسرعة. ولهذا:

- تناولوا القليل من الكحول.
- لاتدعو اطفالكم يمسونه مساً.
- لاتتناولوا القليل من الكحول، إلا وقد شربتم قبله ماء.
- لاتتناولوا القليل من الكحول، وأنتم في حالة اعياء جسدي. فإنه يسبب تلفاً في أنسجة الدماغ.

النصيحة رقم ‹٦٧›

لاتدخنوا الكثير من السجائر.

من الصعب جداً تحديد تأثير التبغ على الدماغ والذاكرة. ولكن تدخين التبغ يؤثر تأثيراً سلبياً على حاسة الشم والذاكرة معاً.

والشيء الذي لايقبل الجدل العلمي، وهو أن التدخين، يسبب سرطان الرئة والتهاب الشرايين، لأعضاء الجسم السفلى. دون الحديث عن الاصابات الكثيرة الأخرى. ومنها، انسداد النسيج القلبي العضلي، ذي الاصابة الأكثر انتشاراً بين المدخنين.

وفي احصاء أجري في الولايات المتحدة الأمريكية على (١٠٠٠٠) شخص تبين أن الرجال المدخنين مابين سن الاربعين والخمسين؛ هم أكثر عرضة لحوادث الموت بالتدخين. ويمكن أن تبلغ النسبة ثلاثة اضعاف، إذا ماكان المريض يدخن علبتين من السجاير يومياً. ونعلم أن السيجارة هي الأكثر سموماً من السيجار، أو الغليون ‹البايب›

وأثبتت الاحصائيات، ان أبناء الريف الذين يستنشقون الهواء النقي، هم أقل عرضة للموت من أبناء جلدتهم الذين يعيشون في جو المدن الملوثة.

ولقد أجريت أبحاث على عمال يدخنون التبغ. فوجد ان هناك تأثيراً على تركيزهم في العمل، وعلى شدة انتباهم. وخَلُصَ البحث الى القول: إن للتبغ تأثيراً معيناً على التركيز الفكري، وشدة الانتباه، وردة الفعل بشكل سلبي لدى المدخنين.

ولذا، فإننا ننصح بعدم كثرة التدخين.

وإذا كنت عزيزي القاريء من كبار المدخنين، فإننا ننصحك بعمل استراحات على أقل تعديل، خلال حياتك السنوية، بمعنى أن تذهب في

الاجازة الأسبوعية الى الأمكنة النظيفة الهواء، لتعديل تسمم جهازك الحيوي. ولاتدعوا اطفالكم يدخنون نهائياً.

وعند بلوغ سن الستين ومافوق. ننصح بتخفيف معدل استهلاك السجائر اليومي. فالشرايين والأجهزة الحيوية، كالجهاز العصبي، تصبح هرمة، وهي بحاجة الى عنايتنا ومراقبتنا.

وهناك أجهزة، تباع في الصيدليات، ومحلات بيع التبغ، تساعد المدخنين على الاقلال من كمية تدخينهم. أو على تصفية كميات النيكوتين، الداخلة الى دمائهم.

عزيزي القاريء. قف، واسأل نفسك. ألم يحن الوقت لوقف التدخين؟ فهذه حياتك في كفة الميزان.

النصيحة رقم ‹٦٨›

لاتكثروا من شرب القهوة

لحسن الحظ، إن الشعب الفرنسي، لايتناول قهوة ‹أمريكا اللاتينية الجنوبية›. ولا في جميع أوقات النهار والليل. كما هو الحال لدى شعوب أمريكا الجنوبية.

والقهوة الخفيفة ‹الفرنسية› وبكمية قليلة، منهبة للأعصاب، ومنشطة للذاكرة. وتؤثر ايجابياً على خلايا الدماغ، أما إذا كانت القهوة كثيفة القوام، وبكمية كبيرة، فإنها تصبح ضمن معيار السموم الأخرى.

وإن زيادة كميات القهوة المتناولة، عند المرء، تسبب له القلق، والسوداوية، والرجفان، مما يؤثر على جاهزية الدماغ في تسجيل الأحداث، بشكلها الصحيح.

ونخلص الى القول، لاتتناولوا الكثير من القهوة. ولاتتناولوها كثيفة القوام.

النصيحة رقم ‹٦٩›

لاتكثروا من شرب الشاي

يعتبر الشاي أقل سمومية من القهوة. والشاي الأسود، أكثر خطورة من الشاي الأخضر الصيني.

وكما سبق، فالشاي الأسود، وكمياته الكبيرة، تترك أثراً سلبياً على جميع الجهاز العصبي، وتؤدي الى الذاكرة السوية.

النصيحة رقم ‹٧٠›

لاتلمسوا أبداً المخدرات

يمكننا تقسيم المخدرات الى نوعين: نوع يستعمل في المشافي ومراكز البحث العلمي، وهو مخصص للأبحاث العلمية. وقسم يتم تداوله بين الأفراد، من المنتج ‹المزرعة› الى الوسيط ثم المستهلك.

ولسنا هنا بصدد تعداد الوفيات، وأعراض التسمم بالمخدرات. ولكننا نوجز ان المخدرات، هي الخطر الأكبر في تاريخ البشرية. فمؤثراتها على العقل والذاكرة، والأعصاب، ثم نتيجتها المحتمة الى الموت، لاتترك مجالاً للشك في أنه يجب مكافحتها بكل وسيلة. وهي بنفس الوقت مسؤولية كل فرد من أفراد البشرية.

ونود أن نلفت الانتباه الى أن بعض المرضى الذين يعانون من آلام مبرحة، وتستدعي حالتهم اعطاءهم نوعاً معيناً من المخدرات. وعليهم أن يحذروا تعاطي نفس المخدر بعد خروجهم من المشفى. فكثيراً ما يلجأ المرضى عند خروجهم من فترة العلاج، الى العودة للمخدر الذي كانوا يستعملونه سابقاً، أثناء فترة العلاج. ونشدد هنا، على أنه مهما كان السبب المبدئين

لعودة المريض الى استعمال المخدر، عليه باستشارة الطبيب، والقيام بكل مايمكنه من وضع حد نهائي لعودته الى المخدر.

فالمخدرات ، خطر ليس على حياة متعاطيها فقط، بل خطر على مجتمعات الأرض كلها. فاحذروها.

النصيحة رقم ‹٧١›

إذا كان لابد من تعاطي المنومات، فلتكن الكمية ضئيلة.

إن للمنومات تأثيراً ضئيلاً على عمل الذاكرة السوية. ولكن الخطر الكامن فيها هو استعمالها دون حرص، وبكميات كبيرة. مما قد يجري بمرور الوقت، على النفاذ منها الى المخدرات.

ونجد في المستشفيات هذه الأنواع العديدة منها. وهي تستعمل للحالات الطارئة والخطيرة، كمحاولات الانتحار عند الشباب، أو عدم امكانية النوم، جراء آلام العملية، فتضطر الممرضة الى اعطاء المريض هذه الحبوب.

ومنزلياً، ننصح بتجنبها. فيمكن لبعض المأكولات ان تحل محلها، كاللبن،وعدم التفكير بالأعمال المستقبلية، والأعمال الماضية، وذلك عندما يأوي المرء الى فراشه. فيمكنه عندئذ النوم براحة تامة.

أما إذا لا بد من استعمالها، فننصح بأن تكون الكمية ضئيلة، وألا تتكرر، أو تتناوب، لئلا يعتاد المرء عليها. لأنها ستنعكس سلبياً على قدراته الذهنية والفكرية طوال فترة الاستعمال.

النصيحة رقم ‹٧٢›

إن تزامن أعراض مرض من الأمراض الكبيرة المؤلمة تستدعي معالجتها طبياً. فاعلموا ذلك

غالباً مايصاب المرء بالآلام. وتتراوح شدتها صعوداً وهبوطاً. وتكون في منطقة معينة من الجسم.

هذه الآلام المبرحة، تسترعي انتباه المرء ومن حواليه. فيعمد كثير من الناس الى اللجوء للحبوب المسكنة. سواء الموضعية منها أو السطحية، أو الداخلية. وهنا يكمن الخطأ الجسيم.

فالآلام، التي يرزح المرء تحت تأثيرها، ماهي في حقيقتها إلا إشارات تنبيه للإنسان. على ان هناك خللاً مافي عضو ما، من الجهاز الحيوي. واللجوء الى تسكين هذه الآلام. باللجوء الى الصيدلية المنزلية، قد يزيد الأمر خطورة وتفاقماً.

فمثلاً، آلام البانكرياس مبرحة. ويعتقد المصاب، أنها مجرد آلام عادية، فيلجأ الى التخمينات. وفي المحصلة الى تناول المهدئات. ولكن هذه الآلام يجب أن تستدعي الانتباه واستشارة طبيب أخصائي. فسرطان البانكرياس يولد هذه الآلام المبرحة. وقد تكون مجرد التهابات عادية. فالفحص الطبي الدقيق من قبل الطبيب الأخصائي، هو الذي يحدد منشأ وعلاج هذه الآلام.

وأود لفت الانتباه الى المصابين بالأمراض الكبيرة، سواء القلبية أو السرطانية أو الدماغية خاصة. فلدى تواتر الآلام المبرحة. عليهم باستدعاء طبيبهم المختص بذلك فوراً، وعلى عجل.

النصيحة رقم ‹٧٣›

انتبهوا، فبعض أنواع النزيف يمر

يسر وسهولة دون ملاحظتها

كثيراً مايأتي الى عيادات الأطباء أناس يشكون ضعفاً عاماً، أو تدني مستوى الذاكرة. ولدى سؤال المريض، إن كان قد لاحظ نزيفاً، أو سيلان دم، فيجيب بالنفي.

وعند القيام بتحليل المريض، غالباً مانجد تناقصاً في عدد الكريات الحمراء. وأن هناك نزيفاً منتظماً وبسيطاً لم يلاحظه المريض، سواء في البولة، أم من الأنف، ويترافق ذلك مع شحوب في الوجه، وعطش شديد، وغثيان لدى التعرض، لبعض انواع القلق.

ولهذا فإننا ننصح المرء، بمجرد ملاحظته نزيفاً بسيطاً، وضعفاً في ذاكرته، أن يسرع الى استشارة الطبيب المختص.

وغالباً، مايترافق انحطاط الذاكرة، بنزيف مستمر ومنتظم، وبشكل طفيف فكروا في هذا...

النصيحة رقم ‹٧٤›

لاتقودوا سياراتكم بسرعة... فالحادث البسيط يؤدي الى فقدان الذاكرة لأمد طويل

إن الحوادث التي يسببها اصطدام السيارات، تعكس نتائجها الثانوية على اضطرابات الذاكرة. ولكن هناك حوادث السقوط والصدمة، ولها نفس التأثير على اختلال التوازن الدماغي.

وإن مشهد امرئ يسقط عن دراجته أرضاً، ويرتطم رأسه بالأرض، ليس هو في حقيقة الأمر إلا ضياع للذاكرة. وتدوم هذه الحالة بضعة ساعات أو بضعة ايام كحد اعظمي.

أما إذا تتالت الصدمات، فينجم عنها انخفاض واضح في مقدرة الذاكرة. وأن غالبية حوادث السيارات، التي يحدث فيها اصطدام الرأس بشيء صلب، تتجلى نتائجه في فوضى خطيرة لعمل الذاكرة.

ومن الأشياء الثابتة علمياً أو إحصائياً، إن صدمات السيارة تؤثر إجمالياً على الجهاز العصبي بأكمله.

وغالباً، ماتعود الذاكرة الى عملها الطبيعي، بصدمة أخرى، أو بالتدريج شيئاً فشيئاً، قد تطول المدة أو تقصر، حسب نوعية الصدمات.

ويدخل عنصر مهم آخر في هذه الحوادث التي ذكرت هو العمر. فالعمر يلعب دوراً هاماً. وإن حوادث المسنين تترك آثارها السيئة الموضعية والعامة.

ولهذا ننصح أثناء القيادة (سواء السيارات أو الدراجات النارية، أو حتى الدراجات العادية) بالقيادة بحذر شديد، وعدم تناول الأدوية المخدرة للجهاز العصبي. أو تناول المشروبات الكحولية قبل أو أثناء القيادة.

النصيحة رقم (٧٥)

هذب ثانية ذاكرتك

بعد الصدمة الكهربائية

لقد استعملت الصدمات الكهربائية منذ العام ١٩٥٠م، كعلاج في التحليل النفسي. وقد عرفت نجاحاً منقطع النظير مابين أعوام ١٩٥٠-١٩٦٥م.

ولدى ظهور الأدوية الجديدة، المستعملة في علاج التحليل النفسي، أصبح استعمال الصدمات الكهربائية ضئيلاً.

وهذه الطريقة تتألف من تمرير تيار كهربائي عبر الدماغ، لحالات الصرع. ولدى مرور التيار ، يفقد المريض وعيه، ثم تبدأ عنده تقلصات عضلية، وأخيراً مرحلة الحذر. ثم يبدأ الاستيقاظ بطيئاً. ويجد بعدها المريض نفسه، في حالة من التشويش. لأن الذاكرة قد تأثرت بهذا التيار بشكل واسع. وبعد ذلك يعود توازنه النفسي شيئاً فشيئاً.

وعدد الجلسات الأسبوعية، يتراوح من مرتين الى ثلاث مرات، ولاتوجد لها آثار جانبية بتاتاً.

وأفضل النتائج لهذه الطريقة، استخلصت في حالات الاكتئاب والسوداوية. أما في حالات الجنون، فلم تحرز هذه الطريقة أية تحسينات.

إن الذاكرة، التي تخضع لعملية الصدمة الكهربائية، يتراوح تأثيرها، حسب مدة الجلسة، ونوعية الاضطرابات التي أصابتها. ولكن في أغلب الحالات، يجب حساب عدة ايام، أو عدة أسابيع، لعودة الذاكرة الخاضعة لهذا العلاج، الى حالتها الطبيعية.

ونلفت الانتباه الى عمر المريض الخاضع للصدمات الكهربائية، حيث ان المسنين يحتاجون الى وقت طويل للمعالجة، نتيجة الاهتراءات التي أصابت أنسجة دماغهم بفعل عامل السنين.

واخيراً يجب على المريض. بعد انتهائه من هذا العلاج اعادة تأهيله ثانية في الأعمال، لتدريب ذاكرته.

النصيحة رقم ‹٧٦›

لاتقم بعملية التنويم المغناطيسي

إننا ولاشك، نعلم كيف تجري جلسات التنويم المغناطيسي. حيث يخضع المرء أولاً، الى جو من الاسترخاء الهادىء. ويطلب المعالج، بصوته المدروس جيداً من المريض، بأن ينام، أو أن يركز فكره على شيء لماع، متكلماً أثناءها معه بصوت رتيب، ممل، ومكرراً بانتظام ‹بأنك ستنام وإنك تنام›.

وهكذا يدخل المريض سريعاً في مرحلة النوم ‹التنويم المغناطيسي›، بمعنى نوم جزئي، مع احتفاظه بملكاته الحسية والإدراكية، لما يقوله الممارس لهذا العمل.

وخلال فترة التنويم، يستطيع المريض، أن يقوم بحركات، وببعض الأعمال الآلية. ويجب أن تكون الأوامر المرسلة من الممارس، عدم تعارضها مع قناعات المريض. وإلا فإن المريض لن يتم هذه الاعمال.

ونعلم تماماً، أن هناك تنويماً مغناطيسياً للجماعات. ومايهمنا هنا أن استيقاظ النائم من الجلسة، يشعر باختلال في توازنه النفسي. وأنه ليس في كامل راحته ولكن المريض، لايفقد الذاكرة، ولاينسى مامر معه خلال فترة التنويم المغناطيسي. وهذا خلاف مايعتقده الكثيرون، من أن النائم سينسى كل شيء عند استيقاظه.

والملاحظ، إن التنويم المغناطيسي، قد يجر عند بعض الناس الى تغير في طريقة عمل الذاكرة، لذا ننصح بعدم التعرض لجلسات التنويم المغناطيسي وهذا أفضل.

النصيحة رقم ‹٧٧›

حاولوا الهرب من الازعاجات والاضطرابات الأرضية

حدثتني سكرتيرتي، أنها عندما كانت في زيارة لإحدى مناطق في اليابان، حدث أن مرَّ اعصار ‹تيفون› المدمر، وهو إعصار استوائي يضرب مناطق الصين واليابان. فقدت ذاكرتها، ولم تعِ شيئاً حتى انتهاء الإعصار.

وكثيراً مايفقد الناس صوابهم، عند حدوث الزلازل والبراكين. أو عندما يحاصروا في مناطق جبلية معرضة للانهيارات الثلجية.

إذن، ماذا نعمل عند حدوث هذه الاضطرابات الأرضية، كي لانفقد صوابنا؟

النصيحة رقم ‹٧٨›

كونوا متفائلين

فمن النادر جداً فقدان الذاكرة بشكل نهائي.

لقد قمت بتجارب شخصية على عدد من الأشخاص المسنين. والذين كانوا في مركز للعلاج بالمياه المعدنية الحارة.

وكان هناك ٧٥٪ من المجموع إناثاً، تراوحت أعمارهن مابين السبعين والخامس والثمانين، وكان من بينهن ٣٪ من حالات الإصابة بالأمراض القلبية. وكانت هذه النسبة ٣٪ تعاني من ضعف شديد في مستوى عمل الذاكرة، والبقية الباقية ٢٥٪ من الرجال، بينهم حوالي ١٪ ممن يعانون من امراض في الشرايين، وضعف متدنٍ في مستوى عمل الذاكرة.

وبعد انتهاء مدة العلاج، سواء بالمياه المعدنية الحارة، والتدريب المستمر لعمل الذاكرة، كانت النتائج باهرة.

وكانت الأمراض العضوية «القلبية والعصبية ومشاكل في شرايين الدم» العامل الأكبر في انخفاض مستوى الذاكرة. وكانت المياه المعدنية الحارة النافعة لهذه الأمراض العضوية قد حسنت من أداء عمل القلب، والتهابات الأعصاب، ومشاكل الشرايين. فانعكس ذلك إيجابياً على عمل الذاكرة. وكانت الذاكرة في حالة جيدة، وخاصة في تذكر أيام خلت، وحوادث تمت في الصغر. ولكن كانت هناك صعوبة في تعليمهم أشياء ومهارات جديدة، لم يسبق لهم أن مارسوها.

لذا ننصح، بالقيام بزيارات للحمامات الكبريتية الحارة، وتدريب الذاكرة، سواء بالصور الفوتوغرافية، أو بدفتر الملاحظات. فعملية التذكر، عبارة عن تدريب هاديء وبطيء، فيعطي أكله.

كونوا متفائلين. فمن النادر والنادر جداً، فقدان الذاكرة بشكل نهائي.



القسم السادس

تمارين تعليمية للحواس

النصيحة رقم ‹٧٩›

دربوا حواسكم

إذا كنت راغباً باسترجاع ذاكرتك، فما عليك إلا بتسجيل الأفعال، والاحساسات الجديدة، ولكن قبل كل شيء، عليك بالتقاطها، فهل حواسك قادرة على ذلك؟

في الحياة الحيوانية، هناك قانون عام يقول: كل ماليس له أهمية في الحياة اليومية، فإنه ينمو ويتجه الى الاختفاء شيئاً فشيئاً. وكذلك بالنسبة للذاكرة.

وقانون أساسي جدير بالمعرفة، يقول: إننا نمر بمراحل مختلفة، حيث أن سلفنا قد مرَّ بها.

وهناك العديد من الأعضاء عند الإنسان في طريقها الى التراجع. بينما الدماغ في طريقه الى التطور. وكل هذا موجود على سلم التطور للنوع البشري.

ولكن الحياة المعاصرة، وحياة المدينة، لاتتيح لنا فرصة كهذه، لتدريب مهاراتنا الحسية. ويمكننا التخيل على سبيل المثال، كم كانت أهمية الأذن

بالنسبة لأجدادنا الذين كانون يعيشون في القرى والطبيعة. وقوة حاسة السمع عندهم، إذ تسترعي انتباهم أدنى ضجة

ولهذا، فما علينا، إلا البدء بتدريب حواسنا. فإمكانياتنا أكبر مما نقدرها.

النصيحة رقم ‹٨٠›

اعرف عينك

كي تستطيع الملاحظة بشكل أفضل

للحواس أهمية كبرى، ليس على جهازنا الحيوي فقط بشكل عام، ولكن على تطور ذاكرتنا بشكل خاص.

وكلنا يعلم أهمية الرؤية عند الحيوان، وخاصة لدى الثدييات. ولكن حاسة الشم والسمع ملحوظة أكثر عند النوع الحيواني منها عند النوع البشري.

ولقد احتلت الرؤية عند الإنسان منذ بدء الخليقة، أهمية كبرى، في معرفة محيطه الخارجي. فبعد أربع سنوات من عمر الإنسان، تصبح العين في مرحلة النضج.

فشبكية العين، تلعب دوراً رئيسياً، بفضل نوعين من الخلايا، المخروطية، والخلايا العصبية. فهي تؤلف شبكة استقبال للضوء. ودورها الرئيسي تحويل الطاقة الضوئية الى تيار عصبي. فالاشعاعات ذات الأطوال مابين ٣٢٠٠ . ٧٥٠٠، تعرض الشبكية للمرض. ولكن مافوق وماتحت هذه الأطوال، لاتؤثر نهائياً في الشبكية.

فالخلايا العصبية . العصا تشكل جزءاً من الشبكية. والتي تتأثر بالضوء القليل الكثافة وبالعكس، فعندما يكون الضوء كثيفاً، فهو يضرب الخلايا المخروطية، ليصبح بالإمكان الرؤية.

وعند الإنسان تلعب الخلايا المخروطية الدور الأهم في عملية الرؤية. بينما الخلايا العصبية، فإنها تستعمل للرؤية الشفقية (الشفق والصباح)، ولدى الحيوانات، كما عند الخفاشَ، تكون الخلايا المخروطية، غير موجودة. بينما عند الطيور الدورية، نجدها مرتفعة العدد.

وعندما ندرس الضوء فعلينا معرفة خصائصه. بمعنى، معرفة صفاته، وقوة اضاءته. وهذا يعتمد على الخليط الموجود، ونسبة الضوء الأبيض. ولكن هناك مرض، يوجد عند بعض الناس، ويسمى ‹عمى الألوان› أو ‹الدالتونية›.

وغالباً مايكون هذا المرض وراثياً. وهو عبارة عن اضطرابات وراثية، تتعلق خاصة باللون الأحمر.

وهناك القدرة التي تتمتع بها العين، وتمييزها بشكل منفصل للصور. فمثلاً لدينا صورتان لنقطتين متباعدتين، الواحدة عن الأخرى.

ونتحدث أيضاً عن العين، ونشاطها، وفعالية البؤرة. فمثلاً: إذا نظرنا الى حقل ساطع بضوء الظهيرة. فإننا نشاهد بعد فترة وجيزة بقعة معتمة، ترتمي سريعاً على العين في البقعة التي ننظر اليها، فإذا نظرنا الى حقل معتم. فإننا نشاهد ألواناً حية وفاقعة.

وبعد هذا الموجز البسيط. لابد أنك ستستخلص المنافع المرادة والمطلوبة من هذا العرض.

النصيحة رقم ‹٨١›

اعمل على تشغيل عينيك

من المرعب حقاً، معرفة مقدار هبوط تطابق العين. ففي:

سن العاشرة، يمتلك الطفل قدرة مطابقة تصل الى ١٦ ديوبتري

سن (٤٥ سنة) يمتلك الرجل قدرة مطابقة تصل الى ٤ ديوبتري

سن (٦٠ سنة) تهبط قدرة المطابقة فتصل الى ١ ديبوبتري

وكما هو من الضروري امتلاك ثلاثة ونصف ديبوبتري لممارسة القراءة بشكل صحيح، وبدون نظارات، وعلى بعد ٣٣ سم. ولهذا من الأفضل حمل نظارات للقراءة، لتصحيح التطابق، اعتباراً من سن الثامنة والأربعين من العمر.

ولكن تمارين العين، تسمح بتأخير هذه الشيخوخة، وهاهي بعض هذه التمارين:

١ ـ انظر ذات اليمين ثم ذات الشمال ‹١٠ مرات› والمدة اللازمة خمس ثواني، في كل واضع، دون تحريك للعيون

٢ ـ تمرين ‹البعيد ـ القريب› انظر الى البعيد بشكل متناوب، على أقل تقدير خمسة أمتار، وقريباً ٣٣ سم عشر مرات.

٣ ـ انظر بالتناوب الى الأعلى ثم الى اليمين ثم الى الأسفل واليسار، ثم اعمل التمرين بشكل عكسي ‹٥ مرات› لكل تمرين.

٤ ـ غمزة بسيطة بالجفون، وبنعومة شديدة، وبسرعة كبيرة ‹٥٠› مرة.

٥ ـ غمزة كبيرة، أغلق الجفون بهدوء، ثم اضغط على الاغلاق بواسطة عضلات مقدمة الوجه، ثم افتح العينين ‹١٠ مرات›.

٦ ـ حركة دائرية بالعين حول كرة العين ‹ ٣ مرات› و ‹٣ مرات› عكس

٧ ـ تمرين التخيل، ويتضمن خمسة مراحل:

أ ـ انظر بإمعان الى ورقة وأنت تفتحها، على أن تكون هذه الورقة حريرية، وعريضة.

ب ـ حاول أن تتخيلها على حائط، يبعد خمسة أمتار.

حـ ـ انظر من جديد الى الورقة.

ء ـ حاول رؤيتها مجدداً على بعد ٣٣سم.

هـ ـ انظر اليها من جديد.

٨ ـ تمرين استراحة العين. ضع أكواعك على طاولة. واضغط برفق براحتيك على عينيك، بحيث تمنع أي تسرب للضوء إليهما. ولكن على أن تبقى العينان مفتوحتين. حاول البقاء بهذه الوضعية ثلاث دقائق مع العنق المسترخي. وأن تتخيل بستاناً جميلاً أخضر يسرك ويفرحك.

٩ ـ نثبت على بعد ثلاثين سنتمتراً، حرفاً كبيراً، وندير ببطء رأسنا نحو اليسار، بدون التوقف عن النظر الى الحرف، ثم نعود ببطء الى وسط الحرف، ثم نقوم بنفس التمرين الى جهة اليمين.

وبعد ذهابين وايابين، نهز الرأس بسرعة من اليمين الى اليسار، ونحن نغمض العينين. ثم ننظر من جديد الى الحرف. وهذا بدوره يجب أن نراه بصورة أوضح.

وننصح ألا يقوم بهذا التمرين، من كان عنده عيب ‹انحراف في العين›.

النصيحة رقم ‹٨٢›

لاترهق العينين

العينان، هما نافذة الإنسان على الوسط الخارجي، والوسط الخارجي هو الذي يحتوي على أشياء تؤذي العين. لذا وجب حماية العينين والعناية بهما.

أولاً ـ يجب حماية العينين عند أعمال تؤذي العين، مثل: لحام الاكسجين، فيجب وضع نظارات للحماية.

ثانياً ـ في البلاد الاستوائية، والمناطق الحارة، تنعكس الشمس صيفاً عن السطوح الملساء، بما يتعب العين بهذه الأشعة القوية، لذا فمن الأفضل حمل نظارات واقية من الشمس، وكذلك في البلاد الباردة، عندما يسقط الثلج، وتشرق الشمس، تنكسر أشعتها عندما تسقط على البلورات الثلجية، فينعكس الضوء بشكل حاد مؤذ للعين.

لذا ننصح بحمل نظارة واقية من هذه الأشعة، ومن الألوان البيضاء للثلج، خاصة عند سطوع الشمس عليها.

ثالثاً ـ أثناء القراءة، يجب الانتباه تماماً من وجود الضوء الى يمين القاريء وابعاد الصفحات الملساء، أو اللعب في اتجاهاتها بغية تفادي انعكاس أشعة الضوء عليها.

رابعاً ـ عدم إطالة التحديق في شاشة التلفزيون ولفترات طويلة. فالاشعة الصادرة من شاشة التلفزيون، تضر بالعين وشبكيتها، وخاصة لدى الناس المسنين.

النصيحة رقم ‹٨٣›

تعلموا الفرق مابين النظر والرؤية

خلال النهار، تنظر العينان الى أشياء كثيرة. والتمييز الضوئي هو أحد هذه الاشياء. وتسجيل هذا التمييز الواعي بواسطة الدماغ، هو شيء آخر. فكلما تقدمنا في العمر، كلما قل هذا التمييز الواعي. وفي غالبية الحالات، اذا ماوضعنا أمراض القزحية جانباً، فإن هرم العين، هو النوعية الطبيعية للرؤية المتناقصة، وبالرغم من ذلك، نبقى قادرين، في سن متأخرة على التمييز الضوئي بشكل كاف.

ولهذا تعلم وأنت واعٍ لما تقوم به من تمييز. فمثلاً، عندما أقوم بكتابة جملة، أكون واعيا ومدركاً للستارة التي تحجب عني أشعة الشمس القوية،

ومن لونها الأرجواني، ومن شكلها النصف كروي، ومن الثقوب التي تتمثل على سطحها، والثنيات، وأدوات التعليق في الحائط، وبعد ذلك، عندما أدخل غرفة عملي ثانية، أتذكر الغرفة التي كنت فيها بكل تفاصيلها، وليس فقط الستارة.

تدربوا على ذلك جيداً.

النصيحة رقم ‹٨٤›

مارسوا هذا التمرين الجيد، لفائدة الملاحظة النظرية

اجلس قبالة حائط في منزلك، بكامل طوله وعرضه، وابدأ من الأعلى باتجاه الأسفل، ثم من ذات اليمين الى ذات اليسار، ولتستمر هذه الملاحظة مدة ثلاث دقائق.

انظر مثلاً الى الرسومات والألوان واللوحات والتزينيات، أو الأشكال الأخرى. ثم ادخل غرفة أخرى، وسجل على ورقة ماقد شاهدته. ثم عد ثانية. وانظر مرة أخرى لمدة ثلاث دقائق. وارجع الى الغرفة الثانية للتسجيل. فستجد أنك في كل مرة ترى وتشاهد أشياء جديدة، لم تلاحظها في المرات السابقة.

وبعد عشر مرات، ستجد أن الاشياء التي سجلتها أول مرة قد تضاعفت. هذا التمرين جيد لتعليم الملاحظة النظرية. وبالطبع فمردوده الجيد، يعود على الذاكرة وتقويتها.

النصيحة رقم ‹٨٥›

ايقظ حواسك اللمسية

إننا نميز ثلاثة حواس جلدية، إنها حاسة اللمس، ذات التغير الآلي للجلد فالمستقبلات، عبارة عن اسطوانات وتدعى ‹ اسطوانات ميركل›. وهذه بدورها عبارة عن جسيمات داخلية، توجد في النهايات العصبية

بشكل حلزوني، او بشكل سلة عصبية، نجدها أيضاً في الجريبات الدعائمية. وعتبة الحساسية متغيرة جداًحسب المكان. فهي قوية عند اللسان وأطراف الأصابع، وجبهة الانسان. بينما نجدها بدرجة أخف في الظهر والساعد والجنبين.

والاحساس بالحرارة والبرودة. فهناك جسيمات خاصة، تدعى ‹جسيمات كروس› وهي عبارة عن مناطق مغطاة عادةً، وهي الأكثر حساسية، وعلى العكس فإن الطبقات المخاطية قليلة الحساسية للحرارة.

وبالنسبة للألم، فهو عبارة عن تحريضات للنهايات العصبية الحرة؛ وعتبة الاحساس، حيث الكثافة المتغيرة. والمرء بحد ذاته، وقدرة الجلد على تلقي الضربة الاولى.

بينما حساسية اللمس، وعلاقتها بالذاكرة، فتدريبها يتم كما كان الحال بالنسبة للرؤية. وفي العالم العربي، أهملت هذه الحساسية، عدا تعليم العميان، والذين استطاعوا بحواسهم اللمسية الاستعاضة حتى ٩٠٪ عن حاسة الرؤية.

ولقد وجدنا في افريقية السوداء، عند بعض النساك، كيفية معالجتهم لأشخاص مصابين باضطرابات عقلية. فيعمدون الى الأخذ بيدهم، وتلميسهم أغصان الأشجار وأوراقها.

والخلاصة، فمن الضروري جداً، إعادة الاعتبار والاهتمام للحواس اللمسية بتدريبها من آونة الى اخرى.

النصيحة رقم ‹٨٦›

علموا آذانكم

من المؤكد أن تصاعد كثافة الضجيج في المدن العصرية، وخاصة بالنسبة لسكان المدن. أصبح السمع لدى هؤلاء السكان أقل حساسية مما كان عليه قبلاً.

والناس الذين يعيشون بعيداً عن الحضارة، سواء في الصحراء، أو القريبة من الغابات يكون مستوى السمع عندهم أعلى مما هو عند سكان المدن. كما أن عندهم القدرة على تمييز الأصوات، بل أدناها.

إن هدير محركات السيارات الضخمة، ومحركات الدراجات النارية، ومختلف المحركات الأخرى، سواء منها أصوات المذياع وغيره، قد عطلت حاسة سمعنا. وبمعنى آخر، فإن أعداد الصم «فاقدي السمع» أو أنصاف الصم «فاقدي نصف السمع»، هي في تزايد مرعب، ولعل هذه الزيادات، يكون مردها الى زيادة عدد المسنين، أو تعرض الناس الى أصوات قوية وشديدة، سواء أكان هذا بشكل استثنائي، أم بشكل شبه مستمر «كالمعامل وساحات الشوارع الكبرى».

فما العمل إذن؟

بغض النظر عن العلاجات الطبية، التي تسارع لصيانة جهاز السمع الإنساني، الذي يتدنى مستواه باستمرار. فإننا نود التكلم هنا عن إعادة تأهيل الأذن. إنه من المؤكد، أننا لو وضعنا أذننا خارج كل أنواع الضجيج الحضاري، فإننا نستطيع إعادة تأهيل الأذن، بتمييزها لبعض الأصوات، التي لم نكن نعيرها أدنى انتباه.

وهنا يلعب الادراك دوره في السماح للجهاز السمعي بالتسجيل، بطريقة أفضل لبعض الأصوات، بالرغم من كل شيء. وخاصة وإن هذا الجهاز السمعي، لم يعد بإمكانه اختيار وتمييز مختلف أنوع الضجيج.

ولعل الأدوية المكتشفة حديثاً، لإعادة مساعدة الجهاز السمعي للإنسان تأثيراتها الإيجابية. ولكننا ننصح بالهروب الى أعالي الجبال والصحراء، والغابات، لإعادة تأهيل أجهزتنا السمعية.

النصيحة رقم ‹٨٧›

دربوا حاسة تذوقكم، وحاسة الشم لديكم

إن الإنسان . كائن حي . ضعيف بالنسبة لبقية الكائنات. ولكننا أضعف بكثير، بما يخص حاسة الشم لدينا. فعند الحيوان، تعمل حاسة الشم القوية عنده في البحث عن طعام. ولكنها عند الإنسان أضاعت خصائصها بشكل كامل، وما بقي بالنسبة لنوعنا، هي حاسة شم الاطعمة فقط، التي تحرض الافرازات المعدية والمعوية. وهي بالتالي تؤثر بالروائح غير المستحبة، أو المحببة على الذاكرة.

ونادراً مانجد في هذه الحياة أشخاصاً يحتفظون بحاسة الشم المتطورة لديهم. ولم نستطع أن نقيم سلماً مُرضياً لتصنيف الروائح. بينما عند الحيوان، نجد أن الرائحة العطرية تحرض عنده إلهاماً فجائياً وقصيراً. ولهذا فإن الكلب يتبع الرائحة. بينما عند الإنسان، لانجده يستطيع ذلك، بمعنى تتبع طريق الرائحة ولهذا فإننا نستعيض عن حاسة الشم، ببقية الحواس.

بينما بالنسبة لحاسة التذوق، فإنها تتمثل في أربعة أصناف:

١ . المالحة ٢ . الحمضية ٣ . السكرية ٤ . المرّة.

ولهذا فإننا ننصح بالتمرين التالي لتدريب حاسة التذوق، وهو:

اغماض العينين، ومن ثم وضع أصناف من المواد بسيطة التركيب، ومحاولة التعرف عليها وعلى نوعيتها.

النصيحة رقم ‹٨٨›

تعلموا اللعب بالورق ‹الشدة›

إننا جميعاً شاهدنا أناساً يلعبون الورق. وفي اليوم التالي، إذا مااجتمع هؤلاء اللاعبون، سواء في الطريق، أو في أي مكان آخر. نجدهم يتناقشون حول كيفية جريان اللعبة. ومن كان المخطيء، ومن كان المصيب.

إن ورق اللعب، يعلم ممارسيه صفات حميدة. وتتلخص في الانتباه، والادراك، لكل حركة يقوم بها اللعب. والتركيز الفكري على مجريات اللعب، حى يبلغ ذروته. وتحضرنا مقولة فرويد: [إننا لانتعلم إلا مايثير اهتمامنا].

ولهذا، فإننا نجد لاعب الورق، يستطيع في أي مجال يدخله، أن يكون مدركاً، وتركيزه على درجة عالية من الانتباه.

وهكذا، فإننا ننظر الى اللعب بالورق، من زاوية علمية، وتدريب للذاكرة، وتشغيل للدماغ. على أنها تمارين لتقوية الحفظ والتركيز وشحذ الذاكرة.

النصيحة رقم ‹٨٩›

استعملوا الذاكرة المؤجلة

ضع قائمة بأرقام متعددة. وحاول تذكر ماكتبته من هذه الأرقام المختلفة. فإنك بالتأكيد، ستنسى بعضاً منها. وهذا تمرين مفيد.

. مثلاً، لو وضعت عشرة أرقام. وحاولت بعد ثلاثة أيام تذكرها، فإنك ستلاحظ أن رقماً أو رقمين غائبان عن ساحة التذكر.

وعلى نفس النسق، تجري الأمور بالنسبة للمَلكات. فهذه لائحة مثلاً. كلب، ديك رومي، شاي، بوق.... الخ.

وتثبت التجربة، بأن عشرة اشخاص، حفظوا هذه اللائحة. فكان منهم تسعة أشخاص قد نسوا الكلمة الاخيرة «البوق».

لماذا هذه الكلمة «البوق» بالذات، كانت غير ملتقطة جيداً.

اعطى «ليون ـ ميشو» في كتابه الجديد عن الذاكرة، عنصر الصلابة في التذكر، المكانة الأهم

١ ـ الشكل أو الخصائص الاستعمالية.

٢ ـ إن فعل التذكر «الخام» لاسم أو رقم هو أكثر هشاشة من التذكر المرتبط بنص فكري أو عاطفي.

٣ ـ ويقول، إن الذكريات الجميلة، هي أسهل على التخزين الحفظي من الذكريات غير المحببة.

٤ ـ يعرض «ميشو» التجربة التي تعتمد على إيقاف أعمال مختلفة لدى المرء، مما يجعل من البديهي، الأعمال الموقوفة هي أفضل تذكراً من الأعمال التي أنهيت ولهذا ننصح المرء بالقيام بعدة تمرينات لمنفعة ذاكرته.

النصيحة رقم «٩٠»

قم بعملية الترداد، ولكن بتؤدة شديدة وروية

كل منا يعلم، أن الترداد عبارة عن عملية تعليمية نافعة، ففي حياتنا اليومية، وبمناسبات عدة، فإننا نردد عقلياً، بمساعدة إحدى أو جميع حواسنا لما نريد حفظه في ذاكرتنا.

وهذه العادة موجودة لدى النوع البشري فقط. وهذه العادة أو الترديد، اذا شئتم، تختلف تبعاً لاختلاف الأشخاص، ولاختلاف أعمارهم.

وإذا كان الترداد بالصوت فقط، فإن نتيجة الحفظ، تكون متواضعة. ولاتبقى في الذاكرة. و كذلك بالنسبة لعازف البيانو، الذي يعزف مقطوعة صعبة. فإن هناك مشاركة مابين الذاكرة ومابين الاصابع.

إذن، هناك حاستان تلعبان دورهما، حاسة التذكر، وحاسة اللمس المترافقة مع التذكر. فما هي إذن العملية الفضلى للتذكر.

إن الترداد المتتابع، والمنفصل بعدة أيام، على سبيل المثال، يعطي نتائج باهرة لمانريد حفظه في ذاكرتنا.



القسم السابع

تمارين عملية عامة

النصيحة رقم ‹٩١›

اعملوا القليل من التمارين

ولكن تدربوا خلال اليوم كله

من الصعب جداً القيام بتمرين للذاكرة خلال يوم ما. فعملية التسجيل، وإعادة التذكر عملية في غاية الآلية، بحيث أنها لاتبدو كذلك. كما هو الحال بالنسبة لتمرين التنفس مثلاً.

ومع ذلك، فكل لحظة تستعمل فيها الذاكرة. فعندما تضعف الذاكرة، ندرك مدى أهميتها. ولهذا وجب عند مواجهتنا لأية صعوبة في التذكر، توقيف ذاكرتنا، والتمعن في هذه الصعوبة وفحصها.

ونطرح السؤال التالي، لماذا كان ذلك الاخفاق؟

ولابد في هذه الحالة، اذا كنتم قد قرأتم الفصول السابقة، أن تعرفوا السبب. وتوقيف الذاكرة، هو الذي يكشف كون العملية، على أنها الأصعب. واذا وصلتم ولو لمرة واحدة في تسجيل السبب أو أسباب هذا الاخفاق في التذكر. وبعد حين ستباشرون تلقائياً، إعادة تأهيل الذاكرة ‹اعادة تعميرها› وهكذا تحرزون التقدم سريعاً.

إذن، فخلال الحياة اليومية، يجب القيام بعملية التصليح والتصحيح.

النصيحة رقم ‹٩٢›

طوروا ذاكرتكم بالأرقام

اطلب من زميلك أن يسجل بعضاً من الأرقام، ولتكن عشرين رقماً. ويضعهم عمودياً الواحد تحت الآخر.

ولحفظ عشرة أرقام، ابدأ في البحث عن الأرقام المنتهية بصفر. ثم الضعف، ثم الأرقام التي تذكرك بتاريخ شهير، أو رقم عزيز على نفسك أو رقم خاص كالرقم ١٣ مثلاً أو ٣٦، وبالنسبة للأرقام الباقية ابحث عن ارتباطات لها متميزة.

وإن البحث عن علاقات هكذا، أو سمات تسمح لك بتشكيل عدد من الأفكار على الأرقام اللازم حفظها. ومن ناحية أخرى، اصنع تمريناً خاصاً آلياً، مرده بكل بساطة الى عملية التكرار.

وعندما تصبح قائمة العشرة أرقام مشروحة، ضع هذه القائمة جانباً، ثم اكتبها بمساعدة زميلك. وكانت النسبة أن ٩٥٪ من المشاركين في هذا الاختبار، قد استطاعوا أن يكتبوا القائمة بدقة متناهية. واستطاعوا أن يجدوا جميع الارقام خلال ‹٢٤› ساعة

وإن مدة التمرين هي ثلاث مرات اسبوعياً.

مثال: احفظ الرقم التالي:

١ - ٣٦

٢ - ٤٨

٣ - ٢٢

٤ - ٣١

٥ - ٥٠

٦ - ١١

٧ - ١٣

٨ - ٢٧

٩ - ٩٨

١٠ - ٤٧

فإذا، قطعناها الى عشرة أرقام كانت:

[٤٧، ٢٩، ٢٧، ١٣، ١١، ٥٠، ٣١، ٢٢، ٤٨، ٣٦]

إننا نحفظ أولاً الرقم ‹٥٠› الذي يأتي في المرتبة الخامسة. ثم ‹١١› ثم ‹٢٢› مع مواضعهم. ثم ‹١٣› كون ثم ‹٤٨› (حرب عام ٤٨) و ‹١٣› و ‹٣١› لأنهما رقمان متعاكسان ومتميزان. فما الرقمان الأول والثاني. والعددان ‹٢٧› ‹٤٧› اللذان ينتهيان بنفس الرقم السبق. والرقم ‹٩٨› الذي يأتي قبل الاخير و ‹٣٦› الذي يكتب باللاتينية ‹36›، حيث يشبه صناعة الثريات البرونزية المضيئة، سواء بالمصابيح الكهربائية أو الشخصية.

ولايجاد هذه اللائحة ثانية، فإننا نكتب كل رقم في موضعه حسب النظام المتبع آنفاً. ونشكل ثانيةً الرقم العام بكل يسر وسهولة.

والذاكرة تنخفض قدرتها في حفظ الأرقام نتيجة الحياة اليومية، ولهذا فمن الممتع مباشرة هذه التمارين. لإعطاء المرء الثقة، بأن ذاكرته لا تزال في حالة جيدة.

ويجب أن يمارس التمرين في جو من الاسترخاء، والهدوء العام. ونأخذ الوقت اللازم، حسب حاجتنا لنقوم به.

النصيحة رقم ‹٩٣›

...ونفس العمل بالنسبة للأشياء

وهذا التمرين معروف تحت اسم ‹لعبة كيم›. ويكون التمرين بوضع عشرين غرضاً على الطاولة. ثم تقدمهم للمتمرن، وتسمي غرضاً غرضاً. ثم ينظر المتمرن الى هذه الاغراض خلال أربع دقائق، ثم يغير موقعه، بحيث لايستطيع رؤيتها ثانية.

ويقوم بعد ذلك بكتابة لائحة الأغراض، بحيث نترك مدة عشرين دقائق، ليفكر جيداً في الاغراض المنسية، والنتائج المستخلصة لشخص ذي سن متوسط تكون بشكل تقريبي كالآتي:

من ٠ . ٥ ذاكرة سيئة جداً.

من ٥ . ١٠ ضعيفة.

من ١٠ . ١٣ قريبة من المتوسط.

من ١٣ . ١٥ وسط. وجيدة بالنسبة للمتقدم في السن.

من ١٥ . ١٧ جيدة جداً.

و مافوق ١٧ ممتازة.

والتمرين سهل القيام به. بحيث يمكن إعادته مرات ومرات.

النصيحة رقم ‹٩٤›

... والأسماء المشتركة

تقوم بتشكيل لائحة تضم عشرة أسماء مشتركة. فمثلاً: جريدة. كرسي. سقف. غيوم. مقلاة. عارضة. مصباح. سفينة. مرفأ. صيف. الشحن.

ونبدأ بقراءة اللائحة ببطء. ويكرر المرء آلياً الأسماء التي حفظها. ونعيد قراءة اللائحة. ولكن هذه المرة بالتركيز على معاني كل كلمة. واضعين كل كلمة في جوها الخاص، وربط بعض هذه الكلمات ببعضها البعض. فعلى سبيل المثال: السفينة والمرفأ والشحن. وإذا لم تفلح ذاكرة المرء في التذكر. نعيد التكرار للمرة الثالثة، والرابعة والخامسة. وفي كل محاولة جديدة نحاول التركيز بطريقة او باخرى على معاني الكلمات، بطريقة تساعد المرء الذي يحاول حفظها على ايجاد الطريقة المناسبة.

والذاكرة الجيدة، تستطيع منذ تكرارها للمرة الثانية الى اللائحة، من أن نرددها قريبة من الكمال.

فالذاكرة المتوسطة ـ منذ التكرار للمرة الثالثة.

والذاكرة الضعيفة ـ تعتمد على تكرار كثير.

وكل ذلك، يعتمد على اللائحة. فبعض اللوائح تبدو سهلة للغاية، كلما كانت الكلمات متداولة. ونستطيع ربطها بسهولة. فمثلاً:

الحمام. الصابون. أو متسول. بائس. أو هاتف. تلكس... الخ.

وكلما كان الاسم مختلفاً عن لاحقه، كلما كانت اللائحة صعبة الحفظ.

وهنا، كما في السابق، نحاول البحث عن سبب عدم حفظ المرء لاسم ما. أو عن ترابط اسم مع اسم آخر. وذلك عندما ينهي الامتحان.

وبإمكاننا استخلاص نتائج مشجعة.

النصيحة رقم «٩٥»

الأشكال الهندسية

يوجد امتحانات للذاكرة، فيما يتعلق بالأشكال الهندسية. فالامتحان الأول أوجد بواسطة البروفسور ‹اندريه - ري› ونستطيع تطبيقه على الأطفال. وكذلك على اليافعين.

والامتحان الثاني، ويدعى بالحبس العيني، أو حصر الرؤية، للبروفسور ‹نيتون› ويستعمل كبرهان على الذاكرة اللحظية أو الآنية. ويتألف هذا الامتحان من رسوم نعرضها على المرء خلال عشر ثواني. ثم نسحبه. وبعدها، يجب على المرء رسم الأشكال التي حفظها في ذاكرته.

النصيحة رقم ‹٩٦›

.... الوجوه

إنه لتمرين ممتاز، التدريب على التمييز السريع للوجه، بعد وضع كافة التفاصيل الأساسية في الذاكرة، عن هذا الوجه، أو ذاك.

ونستطيع القيام به، بالنظر الى وجه أي إنسان، سواء أكان رجلاً أم امرأة. مفصلين العلامات المميزة لهذا الوجه، دون الآخر. ومحاولين بعد ذلك شرحها في الذاكرة. وهذا التمرين يكون أسهل، لو قمنا باستعمال الصور الفوتوغرافية. حيث نقدم للمرء أربع أو ست صور لرجال أو لنساء. بحيث تكون الصور متعارضة مع جنس الممتحن. ونطلب منه، أن يتفحص بإمعان كل صورة على حدة. وأن ينظر بتمحيص الى الاسم والكنية لكل صورة. وبعد سحب الصور، يبدأ الامتحان.

ونعرض على الممتحن، أن يذكر الاسم، مع ميزتين أو ثلاث لوجه ذات الاسم.

وفي امتحان ثان، نعطي للممتحن اسم شخص على صورة فوتوغرافية، ونطلب منه وصفاً لوجه شخص. وبعد فترة قصيرة، نقدم له الصورة الفوتوغرافية.

ويجب على المرء اعطائنا تفصيلين جديدين، لم يلاحظهما في المرة الاولى.

وهذا الامتحان، يمكن أن تمتحن به الذاكرة. فبعد مضي يوم كامل، أو أسبوع، تعود للمرء، ونطلب منه تذكر ماعلق في ذهنه من تفاصيل لوجه شخص، أو اسمه.

وهذا التمرين جيد، وذو منفعة كبيرة في تدريب الذاكرة.

النصيحة رقم ﴿٩٧﴾

أسماء العلم

إنها دوماً المشكلة في فقدان الذاكرة لأسماء الأشخاص، التي يعاني منها عدد كبير من الرجال والنساء، نحو سن الستين أو السبعين من العمر. ولكن لماذا أسماء العلم بالذات؟

ومن الصعب الإجابة على هذا السؤال. فلا يوجد شخص يأخذ وقتاً كافياً لتعلم أسماء الأشخاص الذين نصادفهم في الحياة اليومية. وإنه من الكافي والمؤكد، بأن نقوم به لتحسين مستوى الذاكرة. فهنا كما في المشاكل السابقة. تكون عملية التسجيل خاطئة.

والأفضل البحث عن التقارب بطريقة أو بأخرى بين الكلمة التي نريد تسجيلها، وبين موضوع عاطفي، أو عقلاني، قد سجلنا وسابقاً وبطريقة جيدة.

وكذلك في ترديدنا للاسم بصوت عال. فإننا نحصل على تسجيل أفضل. ويكفي تجربة هذه الطرق الصغيرة، وتوفير الدقائق القليلة لها؛ لتسجيلها، بحيث نستطيع إيجادها واستعمالها متى أردنا.

ويمكننا التعليل، حول عدم حفظ اسم ما، لأنه لايتعلق الاسم بموضوع مادي وكذلك، لم يتم تمييز هؤلاء الأشخاص بشكل واف. ولهذا، فإننا

نعتقد أن دراسة ملامح الوجه، للتمرين السابق، تؤتي ثمرها في عملية الحفظ والتذكر.

وإذا ماتعسر على أحدنا تذكر اسم ما، فليؤجل الى مابعد مرور ثلاثين دقيقة، فإنه سيجده.

النصيحة رقم ‹٩٨›

.... الضجيج والأصوات

من المألوف في فرنسا، أن يجتمع الشبان أيام العطل. ويذهبوا الى الغابات، وكثير من المجموعات، أضاعت طريقها في الغابات. ولكن التمرين الجيد، أو النتيجة الجيدة، هي، أن المرء الذي يعود من الغابة، يحاول تسجيل الأصوات التي سمعها. حيث لايوجد في الغابات إلا ضجيج الطبيعة العذب، من أصوات المياه، الى حفيف الاشجار الى زقزقة العصافير، ونقيق الضفاع، وعواء الكلاب... الخ.

وهذا تمرين ممتاز للذاكرة، في تمييز الاصوات.

ولكن الأفضل، في تمييز الأصوات، تعلمُ الموسيقى. فعندما يجلس المرء خلف البيانو، ليقوم بعزف ‹نوتة› موسيقية فإنه يكون عالماً، بمختلف الأصوات ومدتها الزمنية. وكثيراً مايدهشنا الأطفال الصغار، في قدرتهم العجيبة على حفظ الكثير من النوتات، وعزفها دون النظر الى السلم أمامه.

وأفضل خدمة، يقدمها الأهل لأبنائهم، هي تعليمهم الموسيقى. فالموسيقى بعلمها الفسيح، تدرب الذاكرة وتطورها، وتساعدها على تمييز شتى الأصوات.

ولقد قرأنا، أن ‹موتزارت› عندما كان في الرابعة عشر من عمره. وكان يحضر قدّاساً في الكنيسة. وكان ‹الاورغ› يعزف مقطوعات

موسيقية. وعندما عاد الى منزله، كتب على الورق نفس النوتة الموسيقية، التي سمعها في القدّاس.

علموا وتعلموا الموسيقى، فإنها روح الشعوب الأزلية.

النصيحة رقم ‹٩٩›

.... وجميع الأشياء الأخرى

يمكن للمرء ان يدرب ذاكرته بأشياء كثيرة، تمر معه في حياته اليومية، فهناك أشخاص يحفظون جملاً كاملة، لقصص قرأوها، لهذا الكاتب أو ذاك. وهناك أشخاص يحفظون أشعاراً، لذلك الشاعر أو غيره.

والذاكرة المميزة والحافظة للألوان والأضواء والطبيعة، تعمل بطريقة صحيحة. فكل مظهر من مظاهر الحياة سواء اليومية أو غيرها، يمكن أن تكون تدريباً جيداً، ومفيداً للذاكرة. فلنغتنم كل ماشاءت لنا الظروف من فرص على تدريب ذاكرتنا.

النصيحة رقم ‹١٠٠›

علموا مايستطيعه الطب حالياً

ليكن معلوماً لدى الجميع، أنه لايوجد حتى الآن دواء معين، يعين الذاكرة على تحسين أدائها. ولكن توجد أدوية متنوعة، تساعد جميع الجهاز الحيوي للجسم، على القيام بأعماله حسب مايرام. ويمكننا أن نقول لبعض الذين يبحثون عن دواء معين لتحسين مستوى عمل الذاكرة. ويمكنهم تناول الأدوية المنعشة والمنشطة للجسم عامة. وكما أسلفنا سابقاً. بمعنى، أن الذاكرة ليست منفصلة عن بقية الجهاز الحيوي للجسم، بل هي جزء لايتجزأ من جميع الجسم البشري. ولهذا فإن حسن أداء أعضاء الجسم، سينعكس حتماً بشكل ايجابي على الذاكرة.

ونود أخيراً أن نقول: إن الرياضة والهواء النقي ‹هواء الجبال والبحر› والطعام الجيد المتنوع، وفي أوقاته المحددة. تساعد كلها على تحسين أداء الذاكرة والجسم كله بأكمله.

وإن حماية الجسم هي حماية الذاكرة.

النصيحة رقم ‹١٠١›

استعملوا الكلمة المناسبة

وأخيراً، نصيحة اخيرة، للمهتمين بتنشيط ذاكرتهم وتقويتها. هي أنهم عندما يتكلمون، سواء مع صديق، أو ضمن العائلة، أو حتى في مكان عام. سواء المدرسة أم محفل رسمي، أن يفكروا في الكلمة التي يريدون قولها. بمعنى، أنها الكلمة التي تعبر وتشرح بالضبط. عما يريدون قوله. فإن حسن اختيار الكلمات، وتنويع الصفات، تساعد الذاكرة في تحسين دورها.

اما الذين يستعملون الحركات، ويعتمدون على ايحاءات الرأس، وتعابير الوجه. أو الذين يلقون الكلام جزافاً. فإن هذه السلوكية، لا ولن تساعدهم، لصيانة ذاكرتهم، من العطب وسوء الاستعمال.

إن لغتنا حية، ومتنوعة. ويحق لنا، أن نفتخر بها. وقد بدأ الناس من كافة اقطار العالم، يتعلمون لغتنا، لما لها من أهمية خصوصية على صعد تاريخ العالم القديم والحديث.

لذا، فأحرى بنا، ونحن أبناء هذه اللغة، أن ننكب على دراستها، ونحفظ منها، ماوسعنا الحفظ.

وبالتالي: إن حفظ لغتنا بأدبها وشعرها، أساس لعملية التقدمْ والعمل الصحيح.

فهرس المحتويات

كيف تنشط الذاكرة	**٥**
تمهيد:	٥
توطئة:	٧
مقدمة:	٩
مفهوم الزمن:	٩
ما هو عمل الذاكري:	١٠
الذاكرة والشيخوخة:	١٢
الشيخوخة تبدأ مبكرة:	١٣
مرحلة الشباب وحتى سن الخامسة والاربعين:	١٤
وتبدأ الشيخوخة:	١٥

الشيخوخة النشيطة: ١٦
مراكز الذاكرة: ١٧
تطور الذاكرة: ١٨
هل تتنوع الذاكرة: ٢٠
الذاكرة والجنس: ٢١
الاختلافات المتنوعة للذاكرة: ٢٢
اضطرابات الذاكرة وخلل الدماغ: ٢٣
الذاكرات الثلاث: ٢٤
الذاكرة والذكاء: ٢٦
تبدلات الذاكرة: ٢٨
توازن الفعل الحركي النفسي والذاكرة: ٢٨
كيف يجب أن تكون الذاكرة الممتازة؟ ٣٠
أمراض الذاكرة: ٣١
استرداد أو استعادة الذاكرة مع كل عمر. ٣٢

القسم الاول **٣٥**

لكي لانفقد ذاكرتنا: ٣٥

النصيحة رقم (١) ٣٥
النصيحة رقم (٢) ٣٦
النصيحة رقم (٣) ٣٦
النصيحة رقم (٤) ٣٧

النصيحة رقم ‹٥› ٣٨
النصيحة رقم ‹٦› ٣٩
النصيحة رقم ‹٧› ٤٠
النصيحة رقم ‹٨› ٤٠
النصيحة رقم ‹٩› ٤١
النصيحة رقم ‹١٠› ٤٢
النصيحة رقم ‹١١› ٤٣
النصيحة رقم ‹١٢› ٤٤
النصيحة رقم ‹١٣› ٤٧
النصيحة رقم ‹١٤› ٤٨
النصيحة رقم ‹١٥› ٥٠
النصيحة رقم ‹١٦› ٥١
النصيحة رقم ‹١٧› ٥٣
النصيحة رقم ‹١٨› ٥٥
النصيحة رقم ‹١٩› ٥٦
النصيحة رقم ‹٢٠› ٥٧
النصيحة رقم ‹٢١› ٥٨
النصيحة رقم ‹٢٢› ٥٩
النصيحة رقم ‹٢٣› ٦٠
النصيحة رقم ‹٢٤› ٦١
النصيحة رقم ‹٢٥› ٦٢
النصيحة رقم ‹٢٦› ٦٣

النصيحة رقم ‹٢٧› ٦٣

النصحية رقم ‹٢٨› ٦٤

النصيحة رقم ‹٢٩› ٦٥

القسم الثاني ٦٧

الذاكرة والشعور ٦٧

مقدمة: ٦٧

النصيحة رقم ‹٣٠› ٦٩

النصيحة رقم ‹٣١› ٧٠

النصيحة رقم ‹٣٢› ٧٢

النصيحة رقم ‹٣٣› ٧٤

النصيحة رقم ‹٣٤› ٧٥

النصيحة رقم ‹٣٥› ٧٦

النصيحة رقم ‹٣٦› ٨٠

النصحية رقم ‹٣٧› ٨١

النصيحة رقم ‹٣٨› ٨٢

النصيحة رقم ‹٣٩› ٨٤

النصيحة رقم ‹٤٠› ٨٥

النصبيحة رقم ‹٤١› ٨٨

النصيحة رقم ‹٤٢› ٨٩

القسم الثالث ٩١

الذاكرة ذلك الجهاز الحركي والجهاز التنفسي ٩١

النصيحة رقم ‹٤٣› ٩١

النصيحة رقم ‹٤٤› ٩٢

النصيحة رقم ‹٤٥› ٩٢

النصيحة رقم ‹٤٦› ٩٣

النصيحة رقم ‹٤٧› ٩٤

النصيحة رقم ‹٤٨› ٩٥

النصيحة رقم ‹٤٩› ٩٥

النصيحة رقم ‹٥٠› ٩٥

النصيحة رقم ‹٥١› ٩٦

النصيحة رقم ‹٥٢› ٩٧

النصيحة رقم ‹٥٣› ٩٨

النصيحة رقم ‹٥٤› ٩٩

النصيحة رقم ‹٥٥› ١٠١

النصيحة رقم ‹٥٦› ١٠٢

النصيحة رقم ‹٥٧› ١٠٢

القسم الرابع **١٠٥**

عليكم بتدريب ذاكرتكم خلال الحياة اليومية ١٠٥

النصيحة رقم ‹٥٨› ١٠٥

النصيحة رقم ‹٥٩› ١٠٦

النصيحة رقم ‹٦٠› ١٠٦

النصيحة رقم ‹٦١› ١٠٧

النصيحة رقم ‹٦٢› ١٠٧

النصيحة رقم ‹٦٣› ١٠٩

القسم الخامس **١١١**

لاتدع ذاكرتك تفسد نهائياً ١١١

النصيحة رقم ‹٦٤› ١١١

النصيحة رقم ‹٦٥› ١١٢

النصيحة رقم ‹٦٦› ١١٣

النصيحة رقم ‹٦٧› ١١٤

النصيحة رقم ‹٦٨› ١١٥

النصيحة رقم ‹٦٩› ١١٦

النصيحة رقم ‹٧٠› ١١٦

النصيحة رقم ‹٧١› ١١٧

النصيحة رقم ‹٧٢› ١١٧

النصيحة رقم ‹٧٣› ١١٨
النصيحة رقم ‹٧٤› ١١٩
النصيحة رقم ‹٧٥› ١٢٠
النصيحة رقم ‹٧٦› ١٢١
النصيحة رقم ‹٧٧› ١٢٢
النصيحة رقم ‹٧٨› ١٢٢

القسم السادس ١٢٥

تمارين تعليمية للحواس ١٢٥

النصيحة رقم ‹٧٩› ١٢٥
النصيحة رقم ‹٨٠› ١٢٦
النصيحة رقم ‹٨١› ١٢٧
النصيحة رقم ‹٨٢› ١٢٩
النصيحة رقم ‹٨٣› ١٣٠
النصيحة رقم ‹٨٤› ١٣١
النصيحة رقم ‹٨٥› ١٣١
النصيحة رقم ‹٨٦› ١٣٢
النصيحة رقم ‹٨٧› ١٣٤
النصيحة رقم ‹٨٨› ١٣٥
النصيحة رقم ‹٨٩› ١٣٥
النصيحة رقم ‹٩٠› ١٣٦

القسم السابع **١٣٩**

تمارين عملية عامة ١٣٩

النصيحة رقم (٩١) ١٣٩

النصيحة رقم (٩٢) ١٤٠

النصيحة رقم (٩٣) ١٤٢

النصيحة رقم (٩٤) ١٤٢

النصيحة رقم (٩٥) ١٤٣

النصيحة رقم (٩٦) ١٤٤

النصيحة رقم (٩٧) ١٤٥

النصيحة رقم (٩٨) ١٤٦

النصيحة رقم (٩٩) ١٤٧

النصيحة رقم (١٠٠) ١٤٧

النصيحة رقم (١٠١) ١٤٨